浓缩睡眠法

如何睡少又睡好

[日] 松本美荣 著　张伟俊 译



有效增加深度睡眠 消除脑疲劳 舒缓压力

中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

VISIT...
LANZAROTE Caliente.COM

浓缩睡眠法

如何睡少又睡好

[日] 松本美荣 著　张伟俊 译



有效增加深度睡眠 消除脑疲劳 舒缓压力

中国工信出版集团　人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

濃縮睡眠 メソッド

浓缩睡眠法：如何睡少又睡好

[日] 松本美荣　著

张伟俊　译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（**CIP**）数据

浓缩睡眠法：如何睡少又睡好 / （日）松本美荣著；张伟俊译. --北京：人民邮电出版社，2020.11

ISBN　978-7-115-54804-7

I.①浓…　II.①松… ②张… III.①睡眠-基本知识　IV.①R338-63

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第169506号

◆著　　　[日]松本美荣

译　　　张伟俊

责任编辑　陈素然

责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164　　电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 http://www.ptpress.com.cn

◆ 开本：880×1230　1/32

印张：7.5　　2020年11月第1版

字数：120千字　　2020年11月北京第1次印刷

定价：59.80元

读者服务热线：**(010)81055522** 印装质量热线：**(010)81055316**

反盗版热线：**(010)81055315**

广告经营许可证：京东市监广登字**20170147**号

版权声明

DAREDEMO KANTANNI TSUKARENAI KARADA GA TE NI HAIRU NOUSHUKUSUIMIN METHOD by Mie Matsumoto

Copyright © 2019 Mie Matsumoto

Original Japanese edition published by KANKI PUBLISHING INC. All rights reserved Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with KANKI PUBLISHING INC. through Bardon-Chinese Media Agency.

本书中文简体版由KANKI PUBLISHING INC.通过博达代理公司授权人民邮电出版社有限公司独家出版，未经出版者许可，对本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，翻版必究。

目录

封面
扉页
版权信息
版权声明
前言
何为“浓缩睡眠”
第1章　重新认识睡眠
　为什么精英长期少睡、精力充沛
　每天必须确保8小时睡眠吗
　每晚都得定点就寝吗
　睡眠时间短不等于睡眠负债
　浓缩睡眠法的目的不在于缩短睡眠时间
第2章　培养“熟睡脑”，短时间完全消除脑疲劳
　无法消除疲劳是因为脑疲劳，而不是身体疲劳
　积累脑疲劳会出现头脑沉重等症状
　头部按摩，有效舒缓头皮紧绷感
　消除“视疲劳”，进而消除脑疲劳
　热敷眼睛，促进血液循环
　穴位按摩，缓解视疲劳
　焦虑不安、有压力，如何快速熟睡
　写下不安，也要写下愿望
　工作间隙的两种微冥想，有效消除脑疲劳
　练习“感谢”，也有调节脑电波的效果
　上扬嘴角，通过练习微笑改善脑疲劳
　提高睡眠质量的“528赫兹”音乐
第3章　改善血液循环，30分钟进入深度睡眠
　改善血液循环，轻松拥有“熟睡体质”
　肩胛骨周边有酸痛感时，睡眠也会变浅
　改善体态，建立积极的心态
　先从坐在椅子上就能练习的转肩运动开始
　用一条毛巾就能做的肩背部拉伸运动
　用浴巾做拉伸运动，放松背部肌肉
　仅需6次深蹲，就能改善血液循环
第4章　调整睡眠环境，实现睡眠效率最大化
　重新认识到卧室是“用于睡眠的场所”
　把床当沙发用的人难以入睡
　用抹布擦拭卧室中的灰尘即可有效加深睡眠
　“板条床”才是“最好”的床

“寝具的价格”和“睡眠的质量”不成正比
实现睡眠效率最大化的适宜温度和湿度
自制不给身体造成负担的“最佳”枕头
适合在卧室中使用的精油有哪些
第5章　11个微习惯，大幅提升睡眠质量
适用于晨间、午间、夜间的微习惯
习惯1　休息日的起床时间要和平时保持一致
习惯2　改变晨间生活习惯，充分唤醒身体
习惯3　起床后喝1杯水
习惯4　15分钟的午间小睡，显著提升下午的表现
习惯5　通过通勤时的微运动，有效实现深度睡眠
习惯6　注重饮食营养，选择抗氧化食物
习惯7　睡前饮酒不助眠，饮酒时要喝下等量的水
习惯8　晚餐时不摄入过多的碳水化合物
习惯9　洗澡时间应在睡前90分钟
习惯10　调理肠道，改善睡眠
习惯11　用读书取代深夜看电脑、手机的习惯
卷末附录　实践并坚持“浓缩睡眠法”，还需要做什么
“浓缩睡眠”的养成非一日之功
持续监测睡眠深度，以防反弹
制定晨间日程，培养早起习惯
助你早起的8个小技巧，避免“回笼觉”
设定晨间生活程序，每天沿既定路线前行
不能天天都成功早起也没关系
结束语

前言

“工作太忙了，没有充足的睡眠时间。”

“总是很难入睡，而且感觉睡眠很浅。”

“因为睡眠不足，经常觉得昏昏沉沉，而且最近好像注意力也不集中了。”

“睡醒后还是觉得很累，总感觉身体特别沉重。”

“为了弥补工作日睡眠的不足，休息日会睡到午后。”

你之所以会拿起这本书，很可能是因为你也有关于睡眠的烦恼。

在现代社会中，深受睡眠困扰的人比比皆是。而且，如果以“拥有理想的睡眠”为标准，几乎所有的现代人都有这样的烦恼。

几年前，一个叫作“睡眠负债”的短语，入选了日本新语及流行语大奖前10名。它的意思是，当睡眠不足达到一定程度，身心就会遭受严重的损害。这样的短语成为一个相对日常的用语，就表明深受睡眠困扰的人不在少数。

“尽管每一天都很繁忙，但是仍然渴望在有限的时间里，拥有优质的睡眠。”

这是现代很多人的迫切愿望。

当然，并不是只要睡得好就够了，人们还希望通过改善睡眠提高生活质量：身体状况得到改善，精力充沛，过上充满活力的生活；面带笑容、快乐地工作，提高工作效率，成为一个意气风发的商务精英……

正是因为渴求更好的人生，我们才追求更高质量的睡眠。我想，应该有很多人拿起这本书的时候，也怀揣这样的愿望。本书将要介绍的“浓缩睡眠法”旨在帮助你实现这些愿望。

凌晨2点就寝，凌晨5点起床的“浓缩睡眠”生活

我在东京都南青山地区开了一家名叫“Prosper Beauty”的工作室，业务内容是睡眠改善及体态矫正。

原先的主要业务是骨骼矫正，例如通过矫正骨盆等方式塑造漂亮的身

体线条。近年来，我因为帮助以商务人士为主要群体的客户改善睡眠而有幸多次接受媒体采访。迄今为止，通过我们工作室改善了睡眠的人超过5000人。

那么，我本人又过着怎样的“睡眠生活”呢？

就寝时间大约是凌晨2点。

起床时间是凌晨4:30—5:30。

我每天的睡眠时间在3小时左右，但我并没有在休息日另外补充睡眠。这种每天保持3小时睡眠时间的生活，我已经持续了4年左右。

虽说我每天只睡3小时，但是我每天都精神抖擞，白天忙于接待学员为其治疗，一整天不得空闲，也不会犯困。不仅如此，我还在不断地挑战新事业，比如受到企业的邀请，有幸作为讲师在关于睡眠改善的研讨会上担任主讲人，以及得到了撰写本书的机会。

虽然我的工作繁忙，可是因为早上和晚上都有充足的自由时间，所以时不时可以在工作结束后连看2部电影。

你可能会感到惊讶，为什么只有3小时的睡眠，还能保持如此精力充沛的状态。或许有的人无法立刻相信，甚至认为我本来就是“短睡者[1]”。

事实并非如此。

之所以能够实现这样的生活方式，正是因为我使用了本书即将介绍给你的“浓缩睡眠法”，实现了短时间深度睡眠。

改变睡眠，就是改变人生

我以往的睡眠状态和现在是截然不同的，能睡8小时就睡8小时，要是条件允许，我睡10小时也完全没有问题，甚至早上怎么都起不来。

尽管我实际所需的睡眠时间很长，但由于我从事的工作属于美容行业，每天的工作时间比较长，尤其是独立开办工作室之后，凡事都要亲力亲为，因此无论如何也无法确保8小时睡眠。

那时的我，每天早晨都极度困倦，必须费些工夫才能起床。我还是睡回笼觉的“惯犯”，总是要拖到最后一刻才起床，匆匆忙忙打点好自己后赶紧去上班。每天早上我都是踩着点到单位，白天常常昏昏沉沉，也无法长时间地集中注意力。

一到休息日，仿佛是为了弥补工作日的睡眠不足，我有时候能连续睡上12小时，甚至也有过睡14小时的情况。要是睡这么长时间能消除疲劳也就算了，结果身体反而更慵懒，头脑更昏沉了。那时候我经常会懊悔："啊……我又浪费了宝贵的休息日。"

由于从事的是与美容和健康相关行业的工作，就算睡眠状况如此，我也不能在客户面前露出疲惫的神情。当我感觉困了就只能揉揉眼睛，打起精神投入工作。

看到这里，我想各位也会深有体会。没错，以前的我也因这类常见的睡眠烦恼而饱受困扰。这样的生活持续了一段时间之后，我的健康状况出现问题，这使我下定决心采取行动。

当决心将改善睡眠提上议事日程时，我注意到周围有这样的人：他们虽然每天都很忙碌，睡眠时间也很短，却还能精力充沛地工作。

我想，通过改变睡眠方式，我自己应该也能发生这样的变化。于是，我开始学习脑科学、生理学、解剖学、行为学等，在改善生活的过程中，总结出了一套行之有效的高效睡眠方法——浓缩睡眠法。

我的睡眠就这样得到了根本性的改变，现在的我每天只睡3小时也能精力充沛地工作。

现在我将这些方法用于帮助他人改善睡眠，并且通过本书把"浓缩睡眠法"传授给各位。

尽管如此，本书并不提倡从今晚就开始把睡眠时间缩短到3小时。本书的目的不是"缩短睡眠时间"。

本书将向你推荐的是，在有限的时间里切实可行地提高睡眠质量的方法。当然，睡眠质量提高之后会产生的一个结果就是睡眠时间的缩短。可能有的人会像我一样，睡眠时间变为3小时，也有的人可能变为4.5~5小时。

不管怎样，随着睡眠质量的提高，我们的注意力会更集中，工作表现也会更加出色。而工作效率的提高，自然会增加可由我们自由支配的时间。

我们还会变得充满活力、生活充实，或许还能尝试培养新的兴趣爱好，甚至去挑战新的事业。

事实上，我的很多学员在学习了“浓缩睡眠法”的理论并对其方法加以实践之后，都开始尝试新事物了。

有的人以前就对高尔夫有兴趣，现在开始练习了；有的人开始博览群书；有的人利用清晨的时光写书并且出版了；有的人改行到截然不同的行业；还有的人去海外拓展新事业。总之，诸如此类的变化时有耳闻。

睡眠质量的提升，可以改善身体和心理的状态，提高工作表现，其意义如此重大，以至影响到我们的人生。

“浓缩睡眠”能使睡眠质量产生如此大的变化

那么“浓缩睡眠”究竟是什么？先简单地介绍一下它的概念。

首先从定义开始解释。

所谓“浓缩睡眠”，是指入睡30分钟内达到最深层次的非快速眼动睡眠，并且保持一定时间的深度睡眠状态。

由于夹带着专业术语，这句话可能较难理解。

说得再浅显易懂一些，就是：

卧床后马上进入深度睡眠，并且保持深度睡眠。由此可以在更短的时间里获得充足深度睡眠的一种方法。

通常情况下，入睡后大约需要经过90分钟才能达到深度睡眠。但是“浓缩睡眠”能让我们以3倍的速度达到深度睡眠，也就是在入睡后30分钟内进入深度睡眠。

相比长时间的浅睡眠，短时间的深度睡眠能使身体更放松，大脑运转更顺畅，工作表现更好。因此，我们的生活会变得更有活力、更充实。这就是“浓缩睡眠”的目标。

这里的重点在于“深度睡眠”。有的人总觉得自己睡眠不足，其实他们是深度睡眠的时间不足。现代人的生活中充斥着各种阻碍深度睡眠的要素，这一点将在本书的正文中详细阐述。不管睡多长时间，浅睡眠是无法帮助我们消除疲劳的。

有的人虽然有足够长的深度睡眠，可是如果进入深度睡眠的过程很漫长，那么整体的睡眠时间就会变长。

睡眠的好坏，在于质量，而不在于时长。

“浓缩睡眠法”是每个人都能实践的方法。我们既不需要为此去做任何有难度的事情，也不需要准备特殊的工具。

具体的方法将在本书中详细介绍，比如我会介绍一些简单的按摩手法、拉伸运动，或是用一条毛巾制作舒适的枕头等，都是简单而切实可行的改善方法。这些方法在日积月累的实践之后，便能帮助你实现理想的睡眠。

所以在阅读本书的过程中，一旦觉得某个方法自己可以做到，就请你立即尝试。我希望你能怀着轻松的心情，一边实践自己能做的方法，一边继续阅读下去。

“希望每天都能心情好，精力充沛。”

“想要挑战新鲜事物。”

“尽管很忙，但还是希望能有更多可以自由支配的时间。”

提高睡眠质量，是你实现这些愿望，让人生更充实的第一步。

如果你能通过本书轻松愉快地学习、实践“浓缩睡眠法”并由此改变人生的话，我将感到不胜荣幸。

睡眠治疗师　松本美荣

2019年9月

[1]　短睡者是指只需较短的睡眠时间就能保持精神抖擞、身体健康的人群。通常，能够保持身体健康的平均睡眠时间是7～8小时，但是短睡者的睡眠时间在6小时以内。——译者注

何为"浓缩睡眠"

何为"浓缩睡眠"

入睡30分钟内达到最深层次的非快速眼动睡眠，并且保持一定时间的深度睡眠状态。

"浓缩睡眠法"的3大要素

"浓缩睡眠法"是通过以下3大要素更快进入深度睡眠，并且保持深度睡眠的方法。

① 消除脑疲劳

脑疲劳，是指大脑的疲劳。大脑疲劳时，会出现自主神经[1]机能下降的情况，以致无法实现深度睡眠。

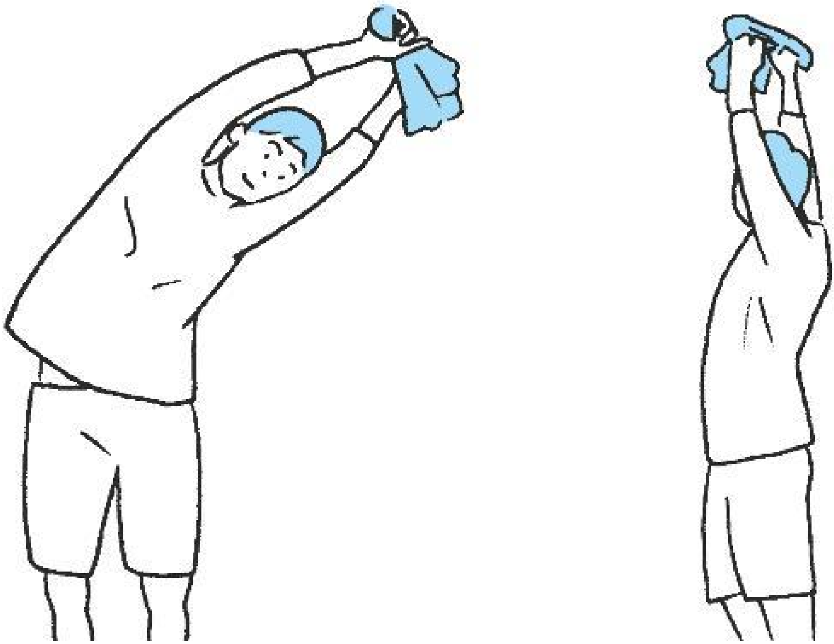
造成脑疲劳的主要原因是"视疲劳"和"压力过大"。消除这些原因是实现"浓缩睡眠"的关键所在。



本书将介绍消除视疲劳的按摩手法和缓解压力的方法，由此消除脑疲劳。

② 改善血液循环

缓解肌肉紧张可以改善血液循环，让副交感神经处于优势地位。适度地放松和舒缓身体，能让我们更快入睡、睡得更深。血液循环对于创造“熟睡体质”有着重要的作用。



本书将介绍一些简单的拉伸运动以改善血液循环。

③　调整睡眠环境

睡眠质量和睡眠环境（卧室的状态）之间有着紧密的关联性。比如床底积着一层灰的情况，会使呼吸变浅，阻碍深度睡眠的出现。除此之外，调整寝具、室温、香气等，可以大幅提高睡眠质量。



本书将介绍创造舒适睡眠环境的各种方法。

[1] 支配内脏的运动神经，分为中枢部分和周围部分，包括交感神经和副交感神经。——编者注

第1章　重新认识睡眠

为什么精英长期少睡、精力充沛

相信很多人都听过这样的说法：拿破仑每天只睡3小时。虽然我们无法得知这个说法有几分是事实、几分是传说，但是在每天只睡3小时的情况下，还能制订出高超的战略计划，自如运用战术进而屡屡获胜，这倒是很符合一位名垂青史的帝王形象。

除了拿破仑，据说发明家爱迪生认为睡觉就是浪费时间，所以他每天的平均睡眠时间只有4～5小时。

在现代的知名人士里，也有很多众所周知的睡眠时间很短的人。比如，软银集团董事长孙正义每天的睡眠时间是3～4小时，还有美国前总统奥巴马每天的睡眠时间是6小时。后者的这个时间不算特别短，可能在公务繁忙的人里算比较接近标准睡眠时间的吧。

除了他们，睡眠时间短的名人还有明石家秋刀鱼[1]、漫画《航海王》的作者尾田荣一郎，据说他们每天的睡眠时间都只有3小时左右。

并不是只有知名人士才这样。

最近，有越来越多的商务人士会在凌晨4点或5点左右起床，参加学习会、读书会或者进行外语学习等“朝活”[2]。

企业家中也有很多坚持早起的人。我听说这些企业家经常会早起去健身房锻炼身体，或相约去打高尔夫球。我也时常在受邀去企业进行演讲时，遇到很多企业家会在清晨召开兼作早餐会的聚会。

睡眠好坏取决于“质”而不是“量”

我们身边可能就有这样一些人，让人不禁好奇：“这些人究竟是什么时候睡觉的呀？”他们每天都过得很繁忙，有的人兴趣爱好广泛，有的人总是有很多工作要做，有的人除了公司的工作还要经营副业，有的人忙于家务和育儿。

这些人似乎应该没有充裕的时间用于睡眠，实际上他们也承认自己的

睡眠时间相当短。尽管如此，他们看上去一点也不像睡眠不足的人，反而总是一副精神饱满、神采飞扬的模样。反倒是我们自己，每次遇到这样的人，都觉得从他们那里获得了能量。你的身边是不是也有这样的人呢？

睡眠时间短的成功人士，还有忙到没空睡觉却精力充沛的人，他们用实际行动告诉我们一个简单却真实的关于睡眠的道理，那就是——

好的睡眠，重要的不是睡眠时长，而是睡眠质量。

哪怕只有短时间的睡眠，只要睡眠的质量高，同样能够消除疲劳，恢复精力，提升工作表现。

反之，如果睡眠质量差，哪怕睡了很长时间还是会出现无法消除疲劳、总是睡不足、注意力无法集中、身体状况欠佳等烦恼。

重点

睡眠的好坏，由“质”不由“量”决定。

每天必须确保8小时睡眠吗

正如本书开头所讲，现代人深受睡眠不足的困扰，甚至出现了一个叫作“睡眠负债”的流行词。

想要改善睡眠究竟应该怎么做呢？人们在回答这个问题时，主要侧重于睡眠时长。那么：“维持健康所需的充足睡眠时间究竟是几小时？”

想必大家也知道，关于这个问题存在各种各样的说法。

我们经常听说这样一个老生常谈的说法：对人类来说，睡眠时间必须有8小时。还有这样的说法，人类的睡眠是以90分钟为一个周期的，因此最适宜的睡眠时长是90分钟的倍数，即7.5小时。

有数据显示，保持7～8小时睡眠的人群中，身体健康的人的占比更高，而睡9小时的人反而不健康。

专家们所做的详尽研究，对于睡眠的改善具有非常重要的参考价值，我们理应尊重此类研究。但是，如果我们想在现实生活中获得更优质的睡眠，在面对这些学术性讨论时就不应来者不拒，而应理性看待。

尝试质疑坊间流传的“睡眠小常识”

这个标题该怎么理解呢？首先，诸如“必须保证8小时睡眠”“7.5小时最合适”等说法，归根到底只是通过对许多人进行观察，得到的一个基准数值。也就是说，当我们的睡眠质量高于基准水平时，那些关于睡眠时长的“常识”就未必是正确的。

更何况，就算8小时睡眠是正确的，在现实生活中能否实现也是一个问题。在繁忙的工作生活中，每天都维持8小时的睡眠，这应该是难以实现的。我们必须根据具体的实际情况去改善睡眠。

与必须保证7～8小时的睡眠时间这个常识相悖的是，我的学员们在学习并实践了浓缩睡眠法之后，他们的睡眠时间缩短为5小时甚至3小时。

我的工作室在LINE[3]上为毕业生建立了群组，每天早上5点左右，他们便陆续上线，发送消息互道早安。

而且，他们的变化不止在于睡眠时间变短。

“工作表现提升了。”

“注意力集中了。”

“心态变积极了。”

“相比当初久睡不醒的时候，反而感觉身体轻松了。”

他们纷纷向我反馈，睡眠改善后的生活正朝着好的方向发生转变。

浓缩睡眠的效果不止是加深睡眠

开始实践浓缩睡眠法后，你最先感受到的可能是白天注意力出现的变化。集中注意力是需要能量的。如果大脑不在状态，我们便无法集中注意力。

当睡眠得到改善，睡眠深度加深之后，我们在日常生活中，不仅注意力集中了，还能更快速地做决定，从而减少了拖延的情况，行事也变得更为果断。

无论何种事业，其成就都是各种决策不断积累之后的产物。因此，做决定的速度直接关系到工作效率。所以，改善睡眠可以提升工作表现。

在此，我与大家分享一个案例。

我的学员B是一位50多岁的企业经营者。他不仅有睡眠方面的烦恼，还有人际交往方面的烦恼。首先是他与父亲的关系不太融洽，其次是他与公司雇员有隔阂，沟通起来总是不顺畅。

睡眠上的问题和心理上的问题存在很强的关联性。人们在睡眠不足的日子里，更容易情绪低落，也更容易因为一点小事而感到烦躁。所以，睡眠不足会给我们的精神状态带来负面影响。

B的睡眠问题甚至已经影响到他与家人、与下属的正常交流了。然而，在实践“浓缩睡眠法”的过程中，B身上发生了巨大的变化，其中最明显的变化是他的笑容多了。他成了一个爱笑的人，和我与他初识之时相比简直判若两人。

随着表情的变化，他与别人沟通时的态度也发生了变化。以往的他总是急于否定对方，但现在的他懂得接受和倾听对方的意见，能够心平气和地处理人际关系。

之所以会有这样的效果，是因为“浓缩睡眠法”可以消除脑疲劳，提升大脑的处理能力。这一点，我们将在下一章中详细阐述。

实践浓缩睡眠法一段时间后，B和父亲的关系也变得融洽了。他还说，现在雇员们也愿意和他多交流了，他感觉职场人际关系变得和谐了。

改善睡眠，不只能改善注意力集中度和工作效率，还能创造健康的心理状态，能让你以积极的心态面对工作和生活，甚至能让你体验到生命的喜悦，让你的人生变得绚丽多彩。

睡眠改善，不只是让你自己获益颇多，还会给周围人带来积极的影响。当然，之所以会产生这样的变化，并不是因为遵从了“8小时睡眠”的常识，“睡得久”了，而是因为提高了睡眠质量，“睡得好”了。这一点希望你能够理解。

重点

提高睡眠质量将给你的人生带来积极的影响。

每晚都得定点就寝吗

我们经常听到“黄金睡眠时间”这个说法。具体的内容为，22:00—2:00是睡眠的黄金时间，人在该时间段内睡眠质量是最高的，所以应该尽量在这个时间段入睡。

从美容的角度考虑，22:00—2:00也被认为是睡“美容觉”的理想时间段。据说，该时间段的睡眠能促进生长激素的分泌，为肌肤带来美容效果，所以会有睡好“美容觉”这种说法。

关于“黄金睡眠时间”和“美容觉”这些话题，专家、学者也存在诸多不同的观点。对此，本书不作展开。

但是，有一点我想告诉你，持有以下观点的专家、学者不在少数。

事实上，“黄金睡眠时间”和“美容觉”的说法并没有充分的依据。

重要的是能在多短的时间内进入深度睡眠，而不是就寝的时间

在改善睡眠之前，我一直深受黑眼圈的困扰。不管我睡了多久，都无法消除黑眼圈。我的学员中也有人有这方面的烦恼，或许你周围也有人有这样的情况。

黑眼圈会使人看上去很疲惫，因此我经常会面对周围人的关怀，我想这种无奈是有黑眼圈的人都能感同身受的。不管我实际的身体状况如何，因为有黑眼圈就会被人关心地问：“你是不是很累啊？”或者“你怎么看上去无精打采的？”

黑眼圈是我多年来的烦恼，就在我实践了“浓缩睡眠法”并改善了睡眠之后，我的黑眼圈也随之消失了。不仅如此，我的皮肤状态也有显著的改善。以前，我会千方百计地使用各种化妆技巧遮瑕，而现在，我是无底妆[4]妆容。

如前文所述，我每天凌晨2点睡觉（说实在的，因为看电影过于入迷，所以凌晨3:30睡觉也是常有的事……），早已错过了“美容觉”的时间段。然而，因为我的睡眠质量提升了，所以我的皮肤问题也大有改善。

至少，从我个人的体验及对学员睡眠改善情况的观察来看，我认为不必拘泥于“黄金睡眠时间”和“美容觉”。

关键在于，入睡后应快速进入深度睡眠。当然，这一点也是基于我个

人的经验得出的。

要让睡眠发挥作用——促进人体分泌生长激素、消除人体疲劳、整理大脑信息，尤为重要的就是入睡后尽快进入深度睡眠状态。

直到临近起床，深度睡眠才姗姗来迟，这可不是优质睡眠。正因为这样，我们才将“浓缩睡眠”的目标设定为“入睡后30分钟内达到最深层次的非快速眼动睡眠，并且保持一定时间的深度睡眠状态”。

如果“黄金睡眠时间”不是一种拘泥于诸如“22:00—2:00”等时间段的概念，而是一种重视入睡后睡眠情况的概念，那么我也是赞成的。

重点

重要的是进入深度睡眠的速度有多快，而不是几点睡觉。

睡眠时间短不等于睡眠负债

前文曾提及“睡眠负债”一词，这个流行语已经在日本民众中形成了普遍的认识。

长期睡眠不足，会给身体健康和精神健康带来恶劣的影响：增加患抑郁症、癌症、阿尔茨海默病等疾病的风险；有数据显示，有“睡眠负债”问题的人，寿命也比较短……

这类看似骇人的内容，在与睡眠相关的话题讨论中也逐渐引起了人们的重视。

其实这并非坏事。随着“睡眠负债”一词深入人心，很多人发现自己的睡眠出现问题，意识到必须做出一些必要的改善，这本身是有益的。

睡眠时间短≠负债

然而，这个短语的流行也造成了非常大的负面影响。

不言而喻的是，人们如果长期处于睡不好的状态，将会面临巨大的健康风险。但是问题在于，当人们提及“睡眠负债”这个话题时，几乎只从“睡眠时间不足”这个观点出发，并认为亏欠的睡眠时间正以“负债”的形式不断累积。

事实上，“睡眠的好坏取决于睡眠的‘质’，而非睡眠的‘量’”，所以并非只要有充足的睡眠时间就万事大吉了。反过来说，睡眠时间短并不等于负债。

有的人能深度睡眠5小时，有的人睡了8小时却几乎没有深度睡眠。人与人本就千差万别，可“睡眠负债”这个说法的流行，使得“必须睡满8小时”“睡不满7小时就很危险”等观点根植于每个人的心中。

真正危险的是“必须睡得久”的压力

对于正处于事业高峰期或处于育儿期的人来说，要获得所谓充足的睡眠时间是极其困难的。这种情况会造成什么结果？人们会产生一种焦虑情绪：“怎么办，不多睡会儿就会有睡眠负债了。”

这种心理压力本身就是一种健康风险。所以，给健康带来负面影响的不是睡眠负债，而是“睡眠负债压力”。

心理压力是造成睡眠质量下降的原因之一。过度忧虑睡眠负债，结果使得睡眠质量进一步下降，这就本末倒置了。

只要睡得深，即使时间短也没有问题

C是我的睡眠改善讲座的听众，她在法国工作，多年来一直有关于睡眠的烦恼。凑巧我有一个讲座在她回日本时举行，于是她也参加了。

她的情况与常见的“因为过于繁忙，所以没有充足的睡眠时间”略有不同。她的烦恼是，在睡了三四个小时之后，一定会醒来。她说道：“睡眠时间实在是太短了，对身体也不好，所以我总想强迫自己睡满5小时，可还是不行。”一定有人也有与C相似的烦恼。

就在我仔细地了解了她平时的生活习惯之后，我发现了一个很有意思的现象：其实C的生活模式已经很接近“浓缩睡眠”的理论了，所以她的睡眠时间更容易偏短。而且她也表示，虽然每天只睡三四个小时，但是她并没有出现健康问题，白天也不觉得困倦。

我告诉她：“你的睡眠时间虽然短，但是已经有充足的深度睡眠了。没有任何问题，请不要担心。”其实，C是在无意识的情况下践行着浓缩睡眠法。

她得知这个结论后，感激地说道：“以前我确信自己的睡眠不正常，觉得必须再多睡一会儿。听了您的话之后，现在放下了这种执念，感觉轻松多了。”

此后，她每天安安心心地睡3小时，凌晨4点起床开始工作，然后迅速地完成工作，这样白天就有充足的时间见见朋友、看看演出，尽情地享受优雅的生活。

C的情况虽然是一个非常极端的案例，但也反映出与睡眠相关的常识，尤其是关于睡眠时长的固有观念，有时反而会给我们带来危害。

现在你应该能够理解：摒弃“×点必须睡觉”的固化认知，就能让我们踏出改善睡眠的第一步。

重点

“×点必须睡觉”的固化认知，有时反而会降低睡眠质量。

浓缩睡眠法的目的不在于缩短睡眠时间

说到消除固化认知，我还想重点强调：在改善睡眠的过程中，如果抱着“总之缩短睡眠时间就对了”这种想法，也是不会成功的。

比如，在得知自己敬仰的孙正义先生每天只睡3小时后，有人可能会决定效仿他，自己也睡3小时，这种做法我是不提倡的。

睡眠时间变短是改善睡眠的福利

正如前文所述，浓缩睡眠法的目标是“入睡后30分钟内达到最深层次的非快速眼动睡眠，并且保持一定时间的深度睡眠状态”。这种方法是为了提高睡眠质量，让我们睡得更香，同时也是为了让我们生活得更幸福。

在实践了浓缩睡眠法之后，学员们的睡眠时间确实缩短了。但是，这只是由睡眠质量提升带来的一个结果。睡眠质量提升之后，有的人像我一样，每天的睡眠时间变成了3小时，也有人每天的睡眠时间变成了5小时，根据个人情况，可能有的人最适合每天睡6小时。不管怎样，掌握了浓缩睡眠法的学员们最终都找到了最适合自己的睡眠时长，并且他们的工作表

现更出色，心态变得更积极，也更愿意挑战新鲜事物。

改善睡眠的重点在于，要在生活中逐个实践改善措施以提高睡眠质量，而不是贸然地缩短睡眠时间。那么，具体要做些什么？在下一章中我将详细解说浓缩睡眠法。

重点

把睡眠时间变短当成提升睡眠质量带来的福利。

[1] 日本落语家、搞笑艺人、演员、主持人。——编者注

[2] 日语里的全称是“朝活动”，指利用清晨时光做一些平时没时间进行的兴趣爱好、学习、运动、家务等活动。——译者注

[3] 在日本最常用的即时聊天软件，功能类似微信，可建立群组聊天。——译者注

[4] 日本流行起的一种不使用粉底液，而只用妆前乳和散粉打底的妆容潮流。它可减轻化妆对皮肤造成的负担，适合皮肤状态佳以及追求自然妆感的人。——译者注

第2章　培养“熟睡脑”，短时间完全消除脑疲劳

无法消除疲劳是因为脑疲劳，而不是身体疲劳

入睡后立刻进入深度睡眠，并且能够保持深度睡眠，这种高品质的睡眠状态就是“浓缩睡眠”。通过实践浓缩睡眠法，你的人生将产生巨大的变化——工作效率提高了、心态更积极、获得更多可自由支配的时间。

本章及后续章节将详细介绍如何实践浓缩睡眠法及在日常生活中应该怎样改善睡眠质量？

浓缩睡眠法的3大要素

我首先从基础开始讲解。

要想实现“浓缩睡眠”，即高质量睡眠，以下3个要素最为重要。

1.消除脑疲劳

2.改善血液循环

3.调整睡眠环境

为了做到以上3点，浓缩睡眠法必须从脑科学、生理学、解剖学、行为学等多个角度进行探究。这3个要素是高质量睡眠的必要条件，如果这些条件无法满足，睡眠质量就会下降。

事实上，当脑疲劳积累到一定程度时，人们是无法进入深度睡眠的。如果人体的血液循环不好，除了让人们难以消除大脑和身体的疲劳之外，还会让身体无法放松，难以顺利入睡。卧室的布置、枕头的情况等睡眠环境不佳，会使人们呼吸变浅，身体出现疼痛，无法在睡眠时放松身体。

本章将介绍浓缩睡眠法3大要素中的“消除脑疲劳”。就现代人的睡眠状况而言，脑疲劳是一个首当其冲的严重问题。所以，接下来我将系统地介绍产生脑疲劳的原因和消除脑疲劳的方法。

脑疲劳的症状和身体疲劳相近

在大多数情况下，有睡眠困扰的人都有慢性疲劳。

总是觉得身体沉重，大脑反应迟钝。

明明睡了足够长的时间，但还是觉得疲劳没有消除。

早上醒来的第一反应是：“好累啊！”

是不是有很多人都有上述情况？

让我们一起思考这个问题：“现代人是否都从事高强度的体力劳动？”尽管有如此多的人总是感到疲劳，事实上，人们的体力劳动强度并没有提高。

在现代社会中，机械正逐步取代原本依赖人力的工作，而坐在办公桌前、少有身体活动的工作却在日益增多。现实中有严重慢性疲劳症状的人，正是这些一整天对着电脑工作的白领，尤其是没有运动习惯的人，有睡眠问题的通常也是这类人。相反，有适度运动习惯的人睡眠质量更高。

既然人们并没有进行高强度的体力劳动，为什么还会如此疲劳呢？原因就是脑疲劳。脑科学专家研究发现，当人的大脑处于疲劳状态时，身体出现的症状与身体疲劳的症状相似。因此，有时人们会难以区分二者。

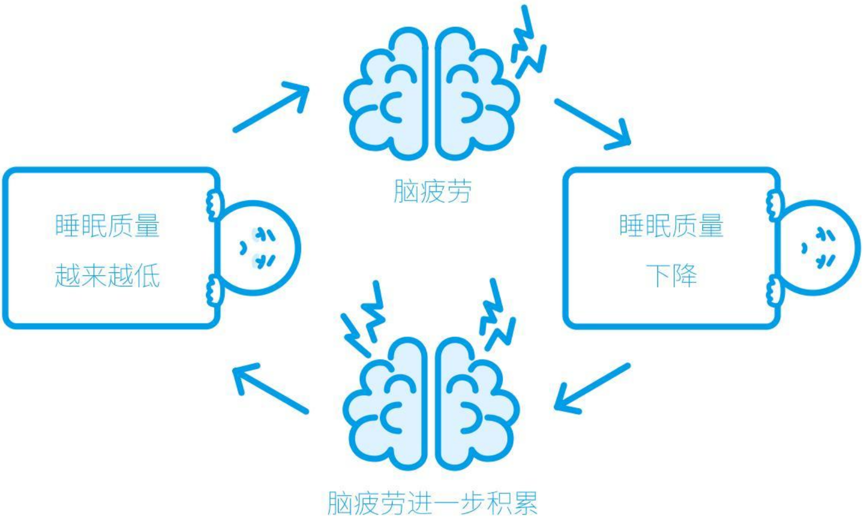
商务人士每天的生活都充斥着引起脑疲劳的因素：以脑力劳动为主的办公室工作和服务型工作、因长时间使用电脑和手机导致的用眼过度、伴随人际关系和工作责任而来的心理压力。

脑疲劳会使交感神经兴奋[1]。一旦交感神经占据主导地位，人就会进入了一种无法放松、持续紧张的状态。原本，大脑的这种状态是在人们精神焕发、精力充沛地进行活动时才会出现的。与之相反的是副交感神经活跃的放松状态，这才是一种适合睡眠的状态。

大脑处于疲劳状态的人，一直保持着交感神经兴奋的紧张状态。如果在这种状态下睡觉，会出现的情况是不言而喻的。人在这种状态下是难以进入深度睡眠的。因此，脑疲劳正是造成睡眠变浅、睡眠质量下降的原因之一。

除此之外，还有一个事实：质量低下的睡眠是不能消除脑疲劳的。

这就意味着出现了这样一个恶性循环：脑疲劳降低睡眠质量→睡眠质量低下使脑疲劳进一步积累→睡眠质量越来越低。



脑疲劳造成的恶性循环

大脑处于疲劳状态时，身体的活动量会下降

脑疲劳同样可以解释，为什么明明运动量很少，身体却感到疲惫不堪。

对人体来讲，大脑的疲劳状态是一种消极状态。大脑认为需要休息时会进入类似“节能模式”的状态，并会降低全身的活动量，以期达到恢复的目的。

大脑会向全身下达指令：请降低身体活跃度。这份指令的表现形式就是身体乏力慵懒、白天感到困倦等。有时，脑疲劳还会让我们丧失积极性，原本对新奇事物充满好奇或想要挑战新鲜事物的积极心态也会随之消失。

通过以上内容我们可以了解到，脑疲劳是睡眠质量下降的主要原因之一。要想睡得好，必须巧妙地消除脑疲劳。那么，究竟如何消除脑疲劳呢？接下来，我将详细讲解方法。

重点

脑疲劳在降低睡眠质量的同时，还会阻碍各种日常活动。

积累脑疲劳会出现头脑沉重等症状[2]

脑疲劳积累到一定程度的人会出现明显可见的身体症状：头部变得肥大且沉重，头盖骨变大。

这是我在自己的工作室为学员按摩治疗时经常能察觉到的情况。

头部变大、变沉，乍听之下令人难以置信。头盖骨是由多块骨头拼接而成的，其形状是可能发生变化的。大脑中的代谢物堆积到一定程度，会从内部压迫头盖骨，让头部变大。

脑疲劳是如何让头部变大的

脑疲劳导致脑内血液循环不畅和脑脊液的流动状况变差，进而使代谢物堆积，这就是头部变大的原因。

当然，因为不会出现猛然增大几厘米的情况，所以不仔细观察是不会发觉的。但是，由头部发胀造成的头皮紧绷感就比较容易察觉了。

很多人都有过这样的体验，一旦压力增大，大脑就会产生紧绷感。当然，有的人也会出现头痛或头脑沉重等症状。这正是脑疲劳的表现。

学员E是一位撰稿人，当出现几份稿子的截稿日期重合的情况时，他就会感到压力倍增，他说这时候会觉得帽子和眼罩变紧了。其实，这也是头盖骨增大造成的。

引起头部肥大的因素不仅有脑疲劳，还有衰老。这正是因为很多代谢物长年累月地在大脑中堆积。如果拿一个人年轻时的照片和现在相比，总会觉得这个人好像变得壮实了。

固然，随着年龄的增长，很多人的体重也在增长。事实上，头部微微增大，也会影响人的外在形象。

我们可以看到那些年轻时身材苗条的演员，随着年龄的增长，他们被尊称为“大咖”，这时他们的外貌也会与之相应地变得“德高望重”。这不仅是体型变化带来的，也有一部分原因是头盖骨增大。

从美容的角度看，许多女性为了打造小脸效果而精心化妆或常去美容

院。现实中，很少有人意识到年龄增长和心理压力造成的头部增大问题。

头部按摩能有效消除脑疲劳

总之，如果对压力和脑疲劳放任不管，大脑里的代谢物就会不断堆积。如果只是从外表上看到的头部肥大，只要当事人不介意，那当然没问题。但是堆积的代谢物有时会压迫大脑神经，从而对人体造成损伤。这种情况就非常危险了。

所以，为了消除脑疲劳，我们需要对头盖骨进行按摩，以改善脑脊液的流动，帮助清理代谢物。

在我的工作室里进行头部按摩时有一套专业的按摩手法，能够轻松帮助大家消除脑疲劳。但为了让你独自一人就能轻松实践，我接下来将介绍的这套按摩手法是精简版。

在工作室里对学员进行按摩治疗时，我会先矫正头部的一侧。例如，在对右侧进行矫正后，拍下照片给学员看。学员看到照片后都会惊叹道："真的只有右侧变小了！"

在我收到的反馈中，经常有人说接受了按摩治疗之后，自己平时戴的帽子都变松了。

那么，究竟该对哪个部位进行怎样的按摩呢？我将在下一节对此进行详细讲解。

重点

当察觉到"头皮紧绷""帽子变紧"这类现象时，就要意识到是时候消除脑疲劳了。

头部按摩，有效舒缓头皮紧绷感

请按照以下3个步骤进行头部按摩。

1.侧头部的按摩

首先从侧头部的按摩开始。

请用手掌的根部（掌根）在耳朵上方2厘米左右的位置，以画圈的方式按压6~10次。

有些人在按压这个位置时容易感到疼痛，与此同时，有些人会有舒适感。按压此处时，力度不宜过大，以感觉到“酸爽”的力度进行按摩放松为宜。

2.按摩整个侧头部

请用除大拇指之外的4根手指抵在侧头部进行按摩放松。同样，按压力度以感到舒适为宜。

用手指触摸侧头部时，你可能会发现各处都有凹凸不平的情况，或许还会发现有的地方摸上去很柔软。这些就是代谢物堆积或引起血液循环不畅的地方。在按摩的时候，我们要特别仔细地按压这些部位。

3.头顶部的按摩

最后是头顶部。

5根手指在头顶一边慢慢画圈，一边用力按压再松开，并重复用力按压再松开的动作。

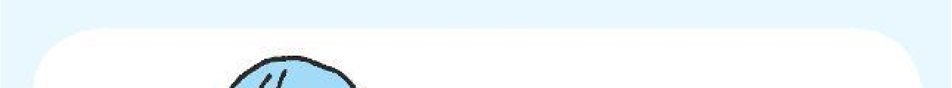
这套手法需要重复6~10次，感觉就像在按压水泵，通过这套手法可以促进整个头部的血液循环。

能舒缓头皮紧绷感的按摩手法



1

用手掌的根部（掌根）在耳朵上方2厘米左右的位置，以画圈的方式按压6~10次。





2

请用除大拇指之外的4根手指抵在侧头部进行按摩放松。



3

5根手指在头顶一边慢慢画圈，一边用力按压再松开，并重复用力按压再松开的动作。这套手法需要重复6~10次。

头部按摩可在工作间隙进行

这套按摩手法非常简便，不到5分钟就能做完，所以可以随时随地进行。比较推荐利用工作间隙的休息时间进行按摩，可以实际体验到大脑由沉重、疲惫转变为神清气爽的过程。你也可以在工作结束后，回到家中再进行按摩，从而消除一整天的疲劳。当然，一天中按摩多少次都没有问题。

有的人在按摩完之后，不仅头脑变得清醒，甚至原本疲惫不堪的眼睛也变得炯炯有神了。我的学员中还有人在按摩完照镜子时，发现自己的脸看上去好像年轻了。消除脑疲劳，还可能使你容光焕发。

重点

头部按摩可以随时随地进行。一旦感到疲劳，就立刻按摩吧。

消除“视疲劳”，进而消除脑疲劳

消除脑疲劳的必要条件之一是消除“视疲劳”。

需要注意的是，这里所说的视疲劳和纯粹的眼睛疲劳是有区别的。长时间看书后眼睛酸涩、睁不开的现象是眼睛的疲劳。遇到这种情况，你只需要让眼睛好好休息就可以恢复。

那么此处所说的视疲劳是怎样的呢？这是一种由眼睛引起的大脑和神经的疲劳。其实，眼睛是一个与大脑密不可分的器官，甚至有“裸露在外的大脑”之称。从视神经到眼球，都可以被称为大脑的一部分。

现代人从事的“案头工作”，基本上都是使用电脑进行的。长时间看电脑或手机会引起眼睛疲劳，但疲劳的可不只是眼睛。如果眼睛被特定波长的蓝光长时间连续照射，不仅受到持续性光照刺激的视神经会疲劳，而且大脑也可能进入疲劳状态。

看到这里，有很多人会想起自己在长时间使用电脑工作之后，注意力逐渐涣散的经历；有的人工作效率也会下降，回过神来的时候发现自己正在浏览不知何时打开的与工作无关的网页。最终，他们会陷入一种“大脑无法运转而不能专心工作”的状态。

此时不仅是眼睛出现了疲劳症状，经由视神经的传导，大脑也进入了疲劳状态。

视神经和大脑在疲劳的同时也处于兴奋状态。这是它们对长时间的光照刺激做出反应而造成的。所以在这个状态下，即使人已经躺在床上了，也仍需要经过相当长的时间，才能让神经冷静并且放松下来。因此才会有这样的说法：晚上入睡前应尽量避免看手机、看电脑。

重点

眼睛是“裸露在外的大脑”。请记住“视疲劳”就是大脑的疲劳。

热敷眼睛，促进血液循环[3]

虽说长时间使用电脑工作会使大脑疲劳，但对于以案头工作为主的上

班族来说，每天无论如何都要长时间地盯着电脑，想要避免视疲劳是相当困难的。

所以，我们要灵活运用各种能够消除视疲劳的手段。

消除视疲劳的2种方法

消除视疲劳的关键在于血液循环畅通。

改善全身血液循环的方法将在下一章中介绍，这里介绍的是改善眼睛及眼睛周边血液循环的方法。

改善眼睛的血液循环，可以修复视疲劳、镇定视神经及抑制大脑的兴奋状态。我推荐你运用以下2种方法，改善眼球、视神经及大脑的血液循环。

1.热敷

2.穴位按摩

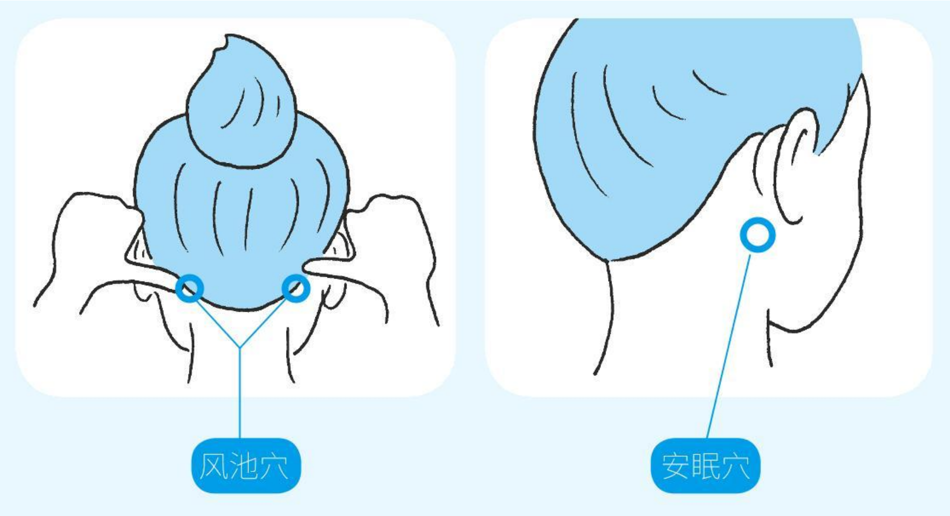
不仅要对眼睛周围热敷，还要对后脑勺热敷

热敷眼睛已成为一种广为人知的放松手法。如今，在药妆店和便利店都能很方便地买到一次性的热敷眼罩，所以很多人都有使用经验。

市面上销售的热敷眼罩使用起来很方便，但本书推荐的是使用质地更厚的洗脸毛巾自制蒸汽毛巾的方法。

将沾水后拧干的毛巾放入微波炉加热1分钟左右[4]就能轻松制成蒸汽毛巾了。然后，将蒸汽毛巾放入塑料袋中，这样就不用担心弄湿衣服而可以放心地热敷了。

对缓解视疲劳和安眠有功效的穴位



首先要用蒸汽毛巾热敷的部位是后脑勺的发际线处。

可能有人会觉得很意外，为什么不是先放在眼睛上呢？眼睛当然也要热敷，但要在这之后进行。第一步请先将蒸汽毛巾放在后脑勺的发际线处（毛巾不要过热，以免烫伤）。

这片区域有对消除视疲劳卓有成效的风池穴，还有名副其实能让我们安然入眠的“安眠穴”。热敷此处可以使人感到舒适，还会感到呼吸自然加深，全身逐渐放松。

先热敷后脑勺发际线处，可以引导全身进入放松状态。另外，热敷此处还能缓解肩颈酸痛。

待身体充分放松后，再将毛巾放置于双眼上进行热敷。之所以建议你使用质地较厚的毛巾自制蒸汽毛巾，就是为了长时间保持毛巾温度，让这两个部位都能被很好地热敷。我们可以一边感受从眼球到眼球后方的视神经逐渐升温、血液循环加强的过程，一边让自己充分地放松下来。

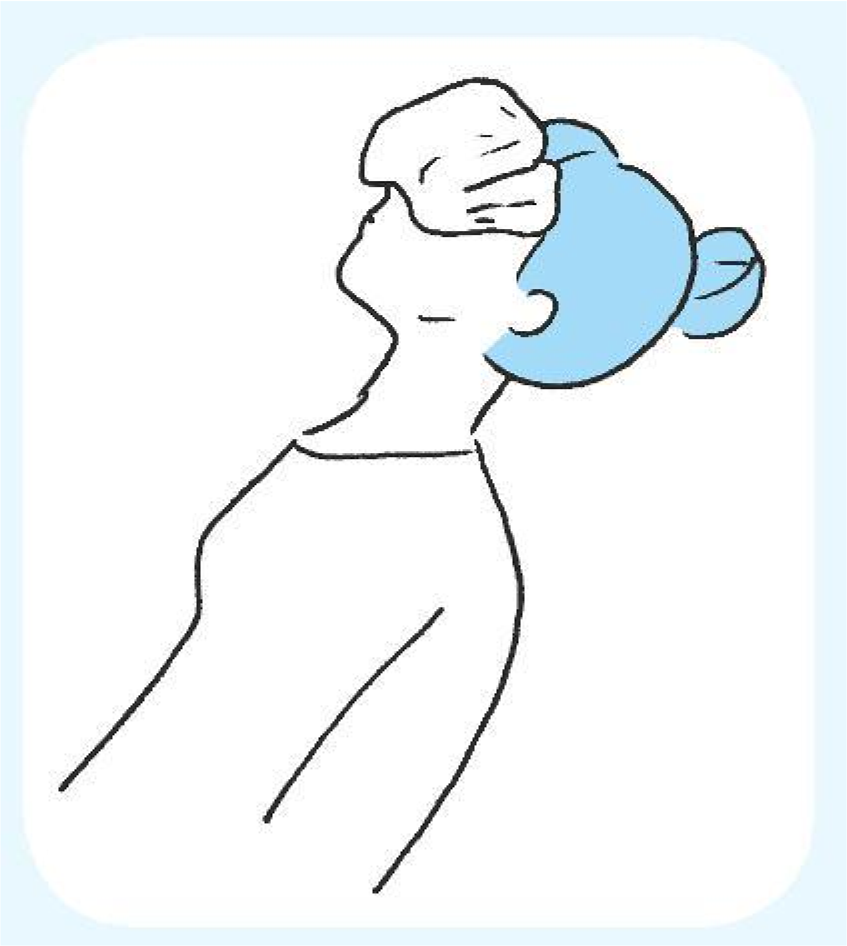
用蒸汽毛巾热敷，不仅可以促进血液循环，还可以自然地舒缓全身的紧绷感，并让身体进入放松模式。此时，身体逐步切换到副交感神经占主导的状态，脑电波也将转换为α波[5]。所以，这种热敷疗法非常适合在结束了一天的工作回到家后，或在夜晚的悠闲时光进行。

后脑勺和眼睛的热敷方法



1

蒸汽毛巾放在后脑勺发际线处进行热敷。



2

充分放松后再将毛巾放置在双眼上进行热敷。

对于不擅长切换工作状态与生活状态的人来说，用蒸汽毛巾进行热敷能起到按下“强制关机键”的作用。

我希望你能善用这个自制蒸汽毛巾疗法，因为它不仅能消除视疲劳，还能帮助我们治愈疲惫的身心、缓解压力。

重点

用蒸汽毛巾热敷眼睛和后脑勺，不仅能消除视疲劳，还能产生其他功

效。

穴位按摩，缓解视疲劳

用蒸汽毛巾使眼周得到充分的舒张后，接下来要做的是针对视疲劳的穴位按摩。

需要按摩刺激的穴位集中在以下3处。

1.眼球与眼球上方骨头之间的位置[6]

请先闭上眼睛，用大拇指侧面抵在眼球与眼球上方骨头之间的位置，然后轻柔按压眼球上方的骨头。

具体手法如下：按压3秒后松开3秒，然后再按压3秒，松开3秒；相同动作重复3次。按压时不需要用很大的力气，松开时不要突然松手，而要缓慢、轻柔地放松力道。有时候只是缓慢、轻柔地按压也会有疼痛感，这就说明视疲劳的程度较为严重。

2.眼球下方[7]

接下来是眼球的下方。

食指、中指、无名指搭在眼球下方的骨头上，然后轻柔地按压。按压3秒后松开3秒，重复3次。

3.太阳穴

最后，用食指、中指、无名指在太阳穴处画圈式按压放松。重复进行6~10次。同样，按压时要注意缓慢、轻柔，不要过分用力。在按摩太阳穴时，有的人可能特别容易产生疼痛感。

在条件允许的情况下，我建议你用大拇指从耳朵后面的骨头内侧起，沿着后脑勺发际线，一直按压到颈窝（脖子后面中间凹陷的地方）。这里不仅有缓解视疲劳的穴位，还有帮助解决睡眠问题的穴位。

缓解视疲劳的穴位按摩





1

闭上眼睛，用大拇指的侧面抵在眼球与眼球上方骨头之间的位置，然后轻柔按压眼球上方的骨头。



2

用食指、中指、无名指搭在眼球下方的骨头上并轻柔按压。按压3秒后松开3秒，重复3次。



3

用食指、中指、无名指在太阳穴处画圈式按压放松。重复进行6~10次。

在轻松的悠闲时光，用蒸汽毛巾热敷眼睛后，再进行这套穴位按摩可以取得更理想的效果。当然，因为所需时间短，按摩方法也很简单，在工作的间隙一有空就进行穴位按摩也是很好的选择。

我相信，这套按摩方法能为你减轻工作中的用眼过度现象造成的身体负担。

重点

尤其是经常用眼过度的白领们，请养成工作结束后保养眼睛的习惯。

焦虑不安、有压力，如何快速熟睡

压力是造成视疲劳和脑疲劳的重要原因，特别是心中有让我们感到焦虑不安的事情，会给大脑带来巨大的压力。

应该没有人会说自己在日常生活中从来不会感到不安吧。例如，商务人士经常会担忧某项工作能不能做出成果，或担忧某项工作能不能顺利进展下去。

这些不安情绪会给大脑造成多大的压力，是由我们的处理方式决定的。

“输出不安”可以缓解压力

如果我们放任脑海里的不安情绪任意蔓延，这种情绪就永远不会消失。更有甚者，这些情绪会在我们的脑海里不断盘旋，并快速蔓延开来。

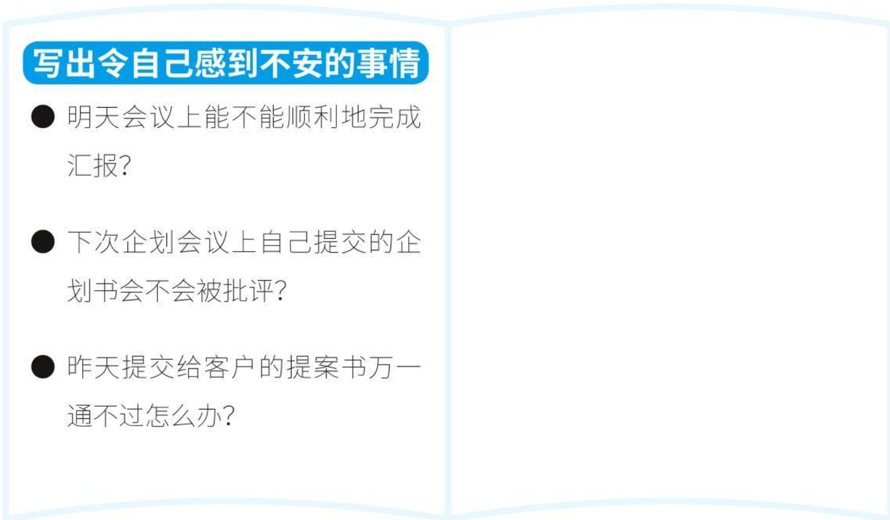
如果任由这些不安情绪在脑海中蔓延，脑电波就会出现紊乱、持续处于高频状态。这就会造成脑疲劳，继而妨碍我们的睡眠。

为避免这种情况的发生，我们需要将脑海中的不安情绪暂时“请”出去。

在此，我建议使用“输出不安”的方法。这种方法非常简单，只需将自己感到不安的事情写在纸上即可。

首先，请准备一张纸，任何纸张都可以。

然后将自己感到不安的事情写下来，如果是笔记本，请写在左边的页面上，如果是单张纸，请左右对折后展开，写在左半边的纸张上。



输出不安（左侧页面）

其实，我们的不安情绪是一种模糊、朦胧的感觉。所以，经常自己也说不清到底在担心什么事情，就是感到焦虑不安。

非常有意思的是，当我们认真思考“哪件事令我不安”并试图将其写在纸上时，这种模糊、朦胧的感觉在某种程度上会变得清晰可见。

只要写出来就能缓解不安情绪

实际上，只要写下具体的事情就能在很大程度上缓解不安情绪。将不安情绪转换为语言、文字，能让我们站在客观的角度审视自己所处的状态。换句话说，通过这种方式，我们能在某种程度上把问题整理出来。

脑海中原本朦胧的“不可名状的恐惧”，转变成我们能够处理的具体问题。

把感到不安的事情通过写在纸上的形式输出，仅做到这一步就能大幅减少造成脑疲劳的原因——压力。

重点

输出不安的目的是将不安具体化，如此可以明确目标，从而大幅减轻

妨碍睡眠的压力。

写下不安，也要写下愿望

把感到不安的事情写在纸上，就已经产生了很好的效果，但是我还希望你再多做一件事情。接下来，我们要使用到的是笔记本右边的半面（或者是纸张的右半页）。

针对先前写下的令自己感到不安的事情，思考一下自己希望这些事情如何发展，并将自己期待的结果写在纸上。

在笔记本的右边写下“理想中的好结果”

例如，如果在左边页面写的是“明天会议上能不能顺利地完成汇报？”那么在右边页面就可以写上：“汇报内容广受好评。领导表扬了我，我太高兴了。”

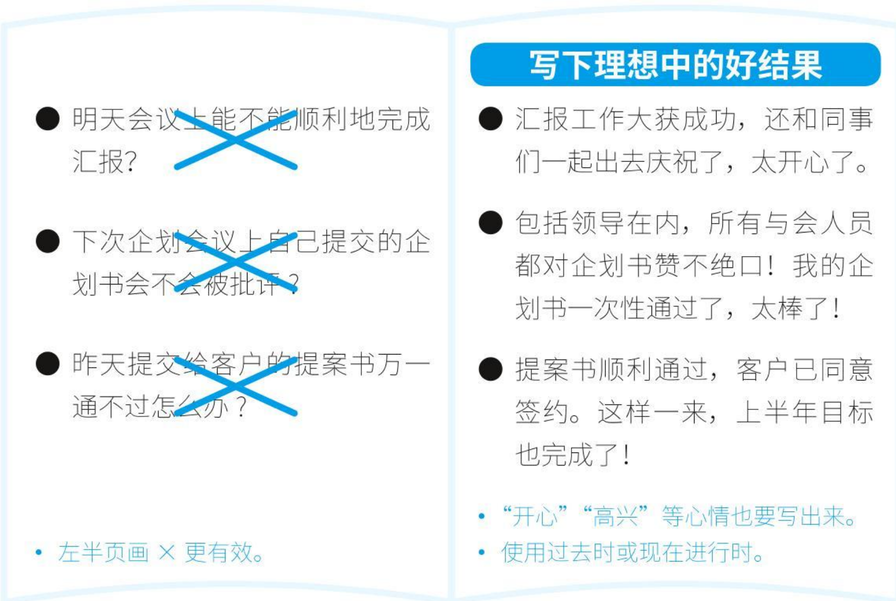
此处的重点是，要使用“已经”“了”“正在”等表现过去时或现在进行时的词语进行描述。还要同时写下“高兴”“开心”“自豪”等，这是这个结果成为现实时的情绪。

这些都是想象中的情形，不用觉得不好意思。我们可以自由想象对自己来说最为理想的结果。顺便给左侧页面上的不安事项画上大大的×，这样会更有效。

所谓的不安，说到底就是一种消极、负面的胡思乱想，不是在现实中已经发生的事情，而是我们想象了有可能发生的情景后产生的恐惧心理。

先输出这些情绪，然后再想象并写出积极、正面的结果，就可以把消极的想象改写为积极的想象。

尽管我们主观上仍然可能感到不安，但是在潜意识层面确实已经实现了改写。这种方法可以减轻大脑的负担。



输出不安（右侧页面）

坚持这种方法，不安会变得具体，这有利于我们找到对策

坚持“输出不安→改写不安”的习惯，会发生很有意思的情况。

输出后的不安迅速变得具体化。

假设最初写下的是“明天会议上能不能顺利地完成汇报”，在每天坚持写出不安的过程中，写下的不安要素会变得越来越具体，例如，“明天的汇报内容，会不会被领导批评？”“明天汇报资料里的这个销售数据会不会被指出有问题？”

将不安具体化意味着使问题变得明确，而明确的问题更容易找到对策。也就是说，将不安转换成一种更易处理的形式，有利于我们客观地看待不安。

我的学员在实践了输出不安后，明显地出现了以下问题：他们中的很多人最初会写下许多感到不安的事情，一副心事重重的样子。但是细看之下就会发现，他们写的都是一些笼统、含糊的担忧，而且有些雷同的内容被反复写出。

在坚持一周、两周或者更长的时间后，他们逐渐能够写出精确、详细的令他们感到不安的事项了。

颇有意思的是，当我问他们："刚开始你是这样写的吧？"他们中的很多人仿佛已经忘了这回事，回答道："我竟然写过这个？"曾经占据了大脑的那些忧虑，早已被忘得干干净净。

伴随着这样的变化，脑疲劳得以减轻，睡眠质量得到了提升。实践了这种"输出不安→改写不安"的方法后，我的许多学员都反馈睡眠变好了。

建议你每天睡前花5分钟左右的时间坚持进行输出不安。如果能坚持3周，基本上就可以变成日常习惯了。

在坚持这个习惯的过程中，大脑被不安情绪占据的情况会越来越少。如果感觉自己已经没什么问题了，那就不必坚持每天写了。之后，只需要在自己感到不安的时候，才在睡前写下不安即可。

另外，写下不安后的笔记本或纸张，可以当场撕毁并废弃。只要自己觉得这么做心里更痛快，就完全可以这么做。当然，如果有人喜欢保存这些纸张，同样没有问题。

输出不安就能实现心愿吗

我的学员D是一位创作者，他创作的作品单价都很高，而他的脑疲劳程度之深已经达到异常状态。他的每一项工作都必须最大限度地体现高品质和原创性。他必须创作出深受好评的作品。

除了创作方面的烦恼，作为一名公司经营者，他还必须考虑销售额和资金周转方面的问题。而且，他一旦进入创作阶段，通宵达旦地工作也是常有之事。在这种情况下，睡眠当然会出现紊乱，因此他向我咨询相关事宜。

听完他的话后，我立即向他推荐了输出不安的方法。

一开始他还说："让我想象好的结果，这是不可能的。"但是我对他说："无论如何请你先试一下。反正不管写什么都不会给别人添麻烦的。试着在右边写下真正希望实现的愿望吧。"在我的恳请之下，他终于答应尝试了。

幸运的是，D的睡眠在三四个月之后就彻底改善了，不仅如此，还产

生了令人高兴的“副作用”。

D将用于输出不安的笔记本全部保存了下来，他说：“回过头来再看这些笔记本，发现写在右边的那些愿望基本上都实现了。”

“输出不安→改写不安”原本只是用于处理不安情绪、缓解脑疲劳的一个方法，而不是用于实现梦想的方法。但是，想象出理想的结果并将其写下，就好比运动员的表象训练法，有可能在现实中引出好结果。

我们可以在对这样的效果稍作期待的同时，先怀着轻松的心情写出不安，再愉快地将它们改写。

重点

输出愿望有可能在现实中引出好结果。

工作间隙的两种微冥想，有效消除脑疲劳

消除脑疲劳还有另外一种方法也值得推荐，就是近来备受瞩目的冥想。

如今，冥想开始在各地的商务精英群体中流行，例如谷歌就为了提高员工的工作效率而导入了正念冥想。以此为契机，在日本，冥想也作为一种提升工作表现的高效工作法而被人们逐渐认识。

在书店摆放商务图书的书架上，与冥想相关的图书拥有一席之地，越来越多的杂志发行了以冥想为主题的专刊。

冥想的练习方法多种多样，如果是正式的冥想，通常需要静坐30分钟，并将意识专注于呼吸。

虽然知道冥想益处良多的人有很多，但是已经付诸实践的人并不多。这是因为，首先要在繁忙的生活中专门抽出30分钟一动不动地坐着，其次还要让自己静下心来，要做到这些真的非常困难。

如果是已经养成了稍有空闲就要看手机的习惯的人，那么30分钟必须集中注意力的冥想对他们而言，难度太大了。

对已经积累了太多脑疲劳的人来说，集中注意力简直是难上加难。就算心里知道冥想的时候应该静坐并专注呼吸，可还是会立刻思考工作上的

事情，或者担心发出去的邮件没有得到回复。如果是这种情况，那么这段原本用于冥想的时间，就有可能变成痛苦的体验。

考虑到很多人都有类似情况，我将要介绍的是尽可能简单并且易于实践的冥想法和一些可以替代冥想的练习。

10分钟放松法

下面我们将介绍两种“微冥想”。

第一种是10分钟放松法。练习的时间放在睡前较为合适。花10分钟，聆听自己喜欢的音乐，缓慢地进行呼吸放松。

播放的音乐只要是自己觉得听着很放松的音乐即可。令人放松的音乐具有将脑电波转换为α波的作用。因为我们在冥想时的脑电波是α波，所以这么做也可以达到与冥想相似的效果（关于能够帮助我们放松的音乐，在之后的内容里还会详细介绍）。

但是，如果你是那种一听到音乐就会进入专心聆听模式的人，那么还是选择流水等大自然的音效，或者不播放音乐也行，尽可能地让自己置身于能够放松的安静环境。总之，选择适合自己的声音就可以了。

1分钟微冥想

第二种微冥想就更简单了。

闭上双眼，使用腹式呼吸法[8]，用6秒吸气后，屏住呼吸3秒，再用10秒呼气。以此为1组，只需重复3组即可。这种微冥想练习3分钟会更有效，但是起步阶段不必过于勉强，可以先做3组进行尝试，这样的话只需要1分钟。

虽说只有1分钟，可是尝试过后还是能感觉头脑变轻松了。这套微冥想非常适合在工作的间隙进行练习。

该练习的重点是闭上眼睛和调整呼吸。闭上眼睛的目的在于让眼睛停止接收不必要的信息，以便将意识集中到呼吸上。

此时，自主神经便会对人体做出各种调整，其中也包括调节紧张、放松等情绪波动。人的自主神经正如其名，是自行运作的，不为我们的意志所操控，24小时自行调整人体的状态。

冥想时需关注“呼吸”

对自主神经进行有意识的调控的方法只有一个，那就是呼吸。自主神经的紊乱可以通过呼吸对其进行调整。

正因为如此，空手道、瑜伽等运动，都将呼吸作为一种调整精神状态的方法而予以重视。

所以，要想获得冥想的效果，并非一定盘腿而坐，并且保持长时间的静止状态才行。只要能切实地将意识集中到呼吸上，即使时间短暂，或是只坐在办公椅上，也能够进行冥想。

通常认为，冥想的正确呼吸方法是鼻呼吸，这基本上没有问题，但是也不必拘泥于这一细节。比如，花粉症发作时，患者进行鼻呼吸有困难，就可以换成口呼吸。无须刻意追求完美，只要找到适合自己的呼吸方法即可。

另外，从事案头工作的人，平时就容易有呼吸偏浅的倾向。这是因为他们的姿态更容易保持驼背姿势，导致胸腔变窄、肺部无法充分扩张，这部分内容将在下一章中详细讲解。而且，呼吸时起到水泵作用的横膈膜也会紧缩起来，所以驼背姿势常会造成无法充分呼吸的情况。这也是一个引起身心失调的原因。

如果能在有意识地进行呼吸的过程中，察觉到自己平时的呼吸并不顺畅，就等于迈出了改善生活的一大步。

让我们试着将以往在工作间隙随意玩手机的时间转变为有意识地呼吸的时间。不用把冥想当成一件很复杂的事情，可以先试着体验一下。

重点

冥想不是光闭上眼睛就行了，重要的是将意识集中在“呼吸”上。

练习“感谢”，也有调节脑电波的效果

微冥想是一种方便可行的习惯，只需1分钟就可以练习。尽管如此，在我的经验中，有一部分学员连这样的微冥想练习起来都感到困难。他们的脑海中总有各种挥之不去的念头，根本无法放空大脑，当然就不可能让

自己放松下来了。

确实，人在脑疲劳严重的状态下，会出现这种情况并非不可思议。而且，有的人本来就不适合冥想。我向这类人推荐另一种应对脑疲劳的方法，即“感谢”。顾名思义，这是一种对各类事物表达感谢之情的练习。

冥想之所以有效，是因为它能够放空大脑、调节脑电波。用脑科学的话来讲，是因为冥想有将脑电波转换为α波的效果。这就意味着，如果其他方法也能够将脑电波转换为α波，即使它不能完全达到冥想的程度，我们仍然可以从中获得与冥想类似的放松效果。

这种方法正是“感谢”。

人不可能在感到愤怒的同时感谢他人。我们不太可能出现类似这样的情感：“你真差劲，太感谢你了！”另外，在焦躁不安的情况下，同样不可能产生感激的心情，所以也不会有这种情况：“这下可怎么办呀，太感谢了。”

这就是说，表达感谢时的脑电波一定是处于平静状态的。我们可以巧用这个特性。方法很简单，只要一想起来，就感谢某个人或某个事物即可。

感谢的对象可以是任何人、任何事物

例如，工作上得到他人的帮助或收到礼物时，说一声“谢谢”是理所当然的。即使没有这样的机会，我们也可以找到能够表达感激之情的事物。

我们可以在吃饭的时候，感谢有食物可吃；也可以感谢能有现在这份工作可做；抑或外出散步时，感谢有人把路边的花坛打理得漂漂亮亮；感谢父母和先祖让自己生于世上。

我们也可以感谢自己，感谢今天也在一如既往、努力工作的自己。我们可以经常感谢珍贵的朋友，除此之外，也可以感谢过去那个遇见了好朋友的自己。

当然，还可以在喝酒之后，感谢自己的肝脏努力地帮助我们分解酒精。

只在脑海中感谢也是可以的，但是更为行之有效的方法是，把“谢谢”说出口来。

只要一想到，就可以对各种人和事物表达感谢之情。如此脑电波便会转化为α波，从而消除脑疲劳。

虽然这个感谢的习惯是用于替代冥想的，但是本来就能做好冥想的人，同样可以将之与冥想并用。我们可以不断吸收，养成各种好习惯。

另外，定下时间集中感谢同样行之有效。我个人的情况是每天早上起床后和睡觉前都会留出10分钟的时间用于感谢。如果是睡前，我建议躺下后在比较放松的情况下进行。在感谢的过程中直接睡着了也没问题，应该会睡得很香。

当感谢成为习惯后，不仅可以平复脑电波从而消除脑疲劳，也会改善你与周围人的关系。如果我们总是心怀感激之情与人交往，那么人际关系当然会和谐。

有的人会说，当遇到了很不愉快的事情，或在心情很烦躁的时候，自己完全没有心情去感谢。其实，正是在这样的时候才更需要试着小声地将“谢谢”说出口。如此一来，语言就能引导我们想起值得感谢的事情。于是，感谢之情也会随之而来。

重点

感谢的对象是什么并不重要。重要的是“感谢”行为本身会帮助我们消除脑疲劳。

上扬嘴角，通过练习微笑改善脑疲劳

当我们把“谢谢”二字说出口之后，感激之情也会随之而来。其实，类似这种先在物理上采取行动以改变大脑状态的方法还有很多。

这里要推荐的方法是，使用镜子进行微笑练习。

人在感到幸福和愉悦的时候会自然地露出笑容。所谓笑容，用解剖学的话来说，就是一种嘴角上扬的表情。

就脑科学的观点而言，做出嘴角上扬的表情可以让大脑产生一种“正处于愉快或喜悦的状态中”的认知。换言之，就是大脑出现了误判。

大脑不仅有让我们因愉快和喜悦的心情而展露笑容的功能，反向而

言，它也有让我们因展露笑容而感到愉快和喜悦的能力。我们可以将这个特点用于消除脑疲劳，这就是微笑练习。

通过练习微笑改变大脑状态

有的读者可能会想，何必特意练习每个人都会的微笑呢？实际上，脑疲劳问题严重的人，以及因心理压力导致情绪恶化的人，会变得越来越不爱笑。

而且，随着年龄增长，人的面部表情会逐渐变得单调。我经常召开面向老年人的研讨会和讲座。参加者中有很多人的嘴角随着年龄增长而呈现下垂态势，“神色落寞”和“怒容”已经变成了他们的基本面部表情。

遇到这种情况，我通常会让他们练习上扬嘴角，很多人在练习时却感到困难。每个人应该都是一出生就懂得如何去笑的，但如果长期处于鲜有笑容的生活状态，那么想要开怀大笑就会越来越困难。

这与面部表情肌的衰退有关。长此以往，它还会对大脑产生影响，让人渐渐地变得冷漠，甚至心情忧郁。

整天面对电脑工作的人应该很少有机会在工作时展露笑容。如果仅从这一点来看，从事服务性或销售类工作的人员，由于经常需要面带笑容服务顾客，可以说拥有得天独厚的练习微笑的环境。

如果你觉得自己最近都没怎么笑过，那我强烈建议你尝试这个微笑练习。

微笑练习法

练习微笑时要使用镜子。你看着镜中的自己，嘴角上扬做出微笑的表情。

练习的重点是，嘴角上扬，以露出6颗上牙为宜。此时你会看到，在对镜中的自己微笑的同时，镜中的自己也在对自己微笑。因为很少有机会见到自己的笑容，而且是露出6颗上牙的满面笑容，所以有人可能会觉得这样做很新奇。这种习惯维持一段时间后，快乐的心情便会逐渐涌上心头。

练习只做到这一步也是可以的，如果想增强效果，还可以进一步尝试

对镜中的自己说话。

“我爱你。”

“我喜欢你。”

“你一直很努力，很棒。”

“你真帅。”

我们可以用这些肯定的话语来表达对自己的认同。心理学领域常有这样的说法。自我肯定和自我关怀（接受原本的自己）是心理健康所必需的条件。与镜中的自己面对面交流的机会难能可贵，所以要尽量对自己说一些鼓励和体贴的话语。

我比较推荐在起床后洗脸的时候进行微笑练习。哪怕只练习了1分钟也没有关系，请先试着开始练习。

如果我们能在清晨将心情调整到良好的状态，那么更容易以积极的心态来应对接下来的一整天工作。而且，用微笑练习来开启新的一天，会让人自然地露出笑容。当别人遇见这样的你时，他们的感受当然也会有所改变。所以，通过微笑练习还会使你给周围的人留下好印象，人际关系也会变得更融洽。

男性也不必感到难为情，一起来练习

对女性来说，微笑练习更容易实践，因为女性原本就有每天早上整理头发或化妆时照镜子的习惯。女性读者或许会联想起这样的经历：清晨，从镜子里看到神采奕奕的自己，接下来的一整天都有好心情。对女性而言，凭着自己的直觉也能很容易地理解微笑练习的作用。

问题在于男性。可能大多数男性都会觉得：“不太想看到自己的脸。”“更何况还要跟镜中的自己说话，太不好意思了。”

我非常理解这种难为情的心情，但还是希望你先试着做做看，哪怕只做一点点也可以。洗脸的时候顺便看一下洗手间的镜子，哪怕只做一次微笑练习也可以。

已故的苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯说过，他非常重视每天早上与镜中的自己对话的时间。当然，他不是在做微笑练习，而是养成了利用镜子凝视自己的内心、提高积极性、制定战略的习惯。

既然乔布斯也做过类似的事情，那么每天早上花点时间面对镜中的自己，对其他男性来说应该也不是一件难为情的事情。如果这样理解，是否更容易接受呢？

刚开始的时候，或许可以把面对镜中的自己这件事当成在效仿乔布斯。

重点

养成与镜中的自己对话的习惯。

提高睡眠质量的“528赫兹”音乐

如果尝试在网络上搜索“528赫兹”，就会出现很多带着“提高睡眠质量”“睡眠引导”“治愈”等效果宣传词的音频。这些音频中包含了“528赫兹”音乐，它被认为具有调节脑电波、引导心情放松等诸多功效。

有一种说法认为，528赫兹是一种能够作用于人体肠道的频率。

近年来，肠道被一些人赋予了“第二大脑”之称，其功能也备受瞩目。据说，肠道与脑内物质的生成存在密切联系，并且肠道的状态与精神状态、大脑的机能也是联动的。虽然还处于研究阶段，但是“528赫兹”音乐之所以被认为能够调节情绪，或许也和这种说法有关。

不管怎样，“528赫兹”音乐促进放松、修复脑疲劳的效果都是值得期待的。所以我们可以尝试将其运用于生活之中。

含有“1/f波动[9]”的音乐也是有效的

大自然的音效是非常值得推荐的，因为大自然音效能帮助我们消除脑疲劳。

流水的声音、鸟儿的鸣叫声等自然界的声音中包含了一种叫作“1/f波动”的微妙波动，它被认为可以调节自主神经、诱发放松状态。

当我们漫步山间或在公园散步时，那种亲近大自然的感受会使我们精神焕发，这也是大自然音效的效果。

所以如果可以，最好能在休息日漫步于丰富多彩的大自然中，聆听小

河的潺潺水声和鸟儿的欢快叫声，如此度过美好的一天。

如果走进大自然难以实现，在睡前的悠闲时光聆听大自然音效的音频，同样行之有效。

本章介绍降低睡眠质量的要素之一——脑疲劳。

与身体的疲劳不同的是，脑疲劳很难被察觉。正因为如此，采取正确的方法消除脑疲劳对改善睡眠有非常好的效果。我相信读者已经通过本章了解到，我们无须为此做太多很困难的事，只需在日常生活中进行一些轻松、简便的小练习即可。

下一章将详细讲解提高睡眠质量的第二大要素——改善血液循环的方法。

重点

含有“528赫兹”“1/f波动”的音频有可能缓解脑疲劳，请试着将其融入生活。

[1] 自主神经中的交感神经系统和副交感神经系统是互相拮抗、你强我弱的关系。当交感神经兴奋的时候，副交感神经活动会相对受到抑制，而当副交感神经活跃的时候，交感神经也会相对受到抑制。——译者注

[2] 该内容系作者依据个人实践经验总结而成，仅供参考。——编者注

[3] 如患有眼部炎症或严重心脏病、高血压、局部血栓等疾病，此步骤请在医师指导下进行。——编者注

[4] 请严格控制加热时长，不要加热超过1分钟，并且保持毛巾清洁，避免毛巾上有油污及其他污渍。

[5] 脑电波的一种，在安静、清醒、闭眼状态下出现。α波的特征是睁开眼睛或进行精神活动时会衰减。——译者注

[6] 此处包括多个穴位，如攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴。——编者注

[7] 此处包括多个穴位，如承泣穴、四白穴。——编者注

[8] 腹式呼吸是通过加大横膈膜的活动，减少胸腔的运动来完成的。——编者注

[9] 日本物理学家武者利光的研究表明，人在聆听自然界的1/f波动声音时，脑电波会呈现α波状态，为人体带来放松效果。——译者注

第3章　改善血液循环，30分钟进入深度睡眠

改善血液循环，轻松拥有“熟睡体质”

我在上一章为大家讲解了实现“浓缩睡眠”必须的“消除脑疲劳的方法”。我们应该养成这些对大脑有益的好习惯。好习惯经过日积月累，就能逐步改善睡眠。

所谓“浓缩睡眠”，正如先前屡次提到的，是指“入睡后30分钟内达到最深层次的非快速眼动睡眠，并且保持一定时间的深度睡眠状态”。这就需要我们做到顺利地进入深度睡眠，保持深度睡眠，这样即使睡得时间短也能睡得香。

本章我们将聚焦在顺利进入深度睡眠这点上。

血液循环和深度睡眠的关系

为了在短时间内自然地进入深度睡眠的状态，我们需要将浅睡体质转变成“熟睡体质”。用一句话来说，就是让身体处于恰到好处的放松、舒缓状态。

这里我想介绍几种能够让身体进入熟睡状态的有效方法。

想要获得熟睡体质，除了前文讲解的消除脑疲劳，还有一点非常重要，那就是改善血液循环。

以交感神经为主导的紧张状态，是一种适合精力充沛地从事各种活动的状态。在这种状态下，我们是无法安然入睡的。所以，进入深度睡眠时当务之急是要让副交感神经掌握主动权，以便大脑进入放松状态。

当血液循环得以改善，神经系统便会倾向于让副交感神经成为主导，进入放松的状态。而且，血液循环状况变好，就意味着肌肉的紧张得以缓解。身体进入适度的舒缓、放松状态后，我们就能快速入睡，并且进入深度睡眠。

如果全身的血液循环都变好了，那么大脑供血也会变得更为充沛。因此，改善血液循环对消除脑疲劳也是有益的。

所以，改善血液循环对帮助我们获得“熟睡体质”起着非常重要的作用。

本章将介绍几种主要用于改善血液循环的简单练习。我们可以通过这些练习让自己在入睡后的30分钟内进入深度睡眠。

重点

改善血液循环能让副交感神经活跃、身体舒缓，对消除脑疲劳有帮助。

肩胛骨周边有酸痛感时，睡眠也会变浅

现在，我们已经知道了血液循环良好，人体就容易放松。反过来说，血液循环差，身体也容易处于紧绷僵硬的状态。血液循环不畅的人，全身的各个部位都可能出现僵硬的情况。

在商务人士中，尤为普遍的现象是常常感到肩胛骨周边有酸痛感。具体表现为，从背上部到中部这段位置肌肉非常僵硬，肩胛骨紧紧地“粘连”在背部而无法充分地活动。

其原因是显而易见的，就是长时间坐在办公桌前工作。如果长时间保持坐姿并面对电脑办公，我们就很容易出现驼背的情况。

尤其是当我们使用的电脑是屏幕位置更低的笔记本电脑，而不是台式电脑时，就更容易加剧驼背的情况。看到这里可能会有人回想起，自己在使用笔记本电脑办公时，确实更为强烈地感觉到肩部和颈部的酸痛。

在日常生活中，不仅这种案头工作会给身体带来很大的负担，还有更糟糕的情况。比如，在通勤和休息时，我们离开了案头，但在看手机时仍然是低着头的，这就会进一步延长我们处于驼背状态的时间。还有一些人甚至养成了连走路都弓着背的习惯。

由于过着这样的生活，商务人士很容易出现驼背现象。若更为详细地解释，就是他们的体态很有可能已经固定在肩部向前、颈部前倾、胸腔狭窄、脊柱弯曲的状态。

舒缓肩胛骨周边的酸痛

如果一直保持这样的体态，很多人都会感到肩部和颈部出现酸痛感，这是由肩胛骨周边的肌肉僵硬引起的。

此外，人处于驼背状态时，胃部会持续性地受到压迫，这会导致肠胃不适，同时肺部也会受到压迫，使呼吸变浅。驼背不仅使人们的外表形象变差，还会引发身体各种各样的问题。毋庸置疑的是，肩胛骨周边的肌肉僵硬会使血液循环变差，这将给睡眠带来不良影响。

驼背是造成我们不易入睡、睡眠变浅的原因之一。

在我的学员中，有一些人需要花费更多的时间去改善睡眠，他们通常从事的是需要久坐的工作，比如，IT工程师等。

其实，我本人也曾为驼背而烦恼。我从10多岁起就尝试过诸如按摩、形体矫正、体操等各类方法，但仍然无法矫正驼背。我甚至还去教授形体矫正方法的学校学习过，却发现形体矫正师中也有很多形体不佳的人，这更让我觉得驼背是一个普遍且无伤大雅的问题。

最终，我在学习骨骼矫正的过程中，逐渐总结出解决驼背问题的方法。如今，帮助他人矫正驼背也成了我的一项工作。

以我的经验来看，要想解决驼背问题，光有“我要好好改善体态”的意识是不够的。因为即使我们平时有意识地挺直腰背，一回到家就容易意识松懈，然后又会恢复原样。

更何况一整天都要注意体态不仅使人疲惫，还会造成身体其他部位的酸痛。常有一些人在背部僵硬的情况下还要保持所谓的“体态优美”，反而造成腰部后弯等不良体态。有时驼背不仅是脊柱的问题。

我们所说的改善体态，必须是“自然地呈现出优美的体态”。

放松肩胛骨，体态自然好

矫正驼背最有效的方法就是矫正骨骼。我的工作室也会进行矫正治疗，通过治疗将骨盆恢复正位，就能够彻底地解决驼背问题。经过几个疗程的治疗后，我们会对学员说：“请放松地坐下。”这时，学员基本上能够自然地挺直腰背，姿态优美地坐着。

就像这样，骨骼矫正治疗能产生既快速又具戏剧性的效果。然而，并非所有人都能够接受这种矫正治疗。

所以，我们需要的是在日常生活中自己一个人也能实践的方法。接下来，我想介绍的几种拉伸运动可以放松肩胛骨周围的肌肉、扩大肩胛骨的活动范围，进而矫正驼背。

如果肩胛骨周围的肌肉僵硬，即使我们试图挺直腰背也无法舒展胸腔。因此，哪怕刻意地去改善体态，一旦力量松懈（或者说意识松懈），我们就又会回到原来的驼背姿势。

反过来说，只要缓解了肩胛骨周围肌肉的紧张，那么体态自然就会变好。扩大肩胛骨活动范围的拉伸运动，虽然不如骨骼矫正治疗那般能产生立竿见影的效果，但是通过坚持不懈的锻炼，依然能够切实有效地改善驼背问题。

重点

强迫自己改善体态是不可取的，通过锻炼让体态自然变好才是最重要的。

改善体态，建立积极的心态

矫正驼背、改善体态带来的效果，可不只有改善血液循环这一项。它还能改善精神状态，帮助我们建立积极的心态。

精神萎靡、无精打采的精神状态，也会体现在人的外表和言行举止上。比如，当我们看到一个人低着头、垂着肩、苦着脸，就知道这个人此刻的心情很低落。据说，一些精神科的医生可以通过患者进入诊疗室时的体态和走路的姿势，推断该患者是否有罹患抑郁症的征兆。

反过来说，如果我们能改变自己的体态、表情等外在表现和言行举止，就有可能对自己的精神状态产生影响。具体来说，缺乏自信的人通过上扬嘴角、挺直胸膛可以提升自信；通过展露笑颜，可以让自己心情愉悦起来（第2章的“上扬嘴角，通过练习微笑改善脑疲劳”里介绍过）；通过大步快走，可以振奋精神。

也就是说，人即使在无精打采的时候，也能做出貌似精神振作的举止来，在做出这类举止的过程中，我们会发现自己真的振作起来了，现实中

确实存在此类情况。当然，如果我们总表现出一副精神萎靡不振的样子，就会越来越萎靡。

什么是能够改善睡眠的“身体心理学”？

像这样通过改变言行举止改变精神状态的方法，叫作“身体心理学”。

总统大选的候选人往往会聘请专业的形象顾问。当候选人出现在演讲、电视辩论等场合时，从衣着服饰到言谈举止，甚至连发声方式都是经过形象顾问精心设计的。

虽然他们这样做主要是为了给选民留下好印象，但是候选人采取的“与总统身份相称的从容豪迈的态度”，同时也具有帮助候选人提升自信的效果。

这就意味着，候选人发表演说时呈现的昂首挺胸的仪态，以及举手投足间的大气风范，不仅可以向受众展现魅力，更是对候选人自身精神上的鼓舞。

身体心理学还有助于改善睡眠。矫正体态，可以使人的心态变得积极向上。前文中也提到过，压力是脑疲劳的原因之一，积极的心态可以帮助我们对抗压力，并能精神饱满地度过每一天。

从上述观点可以看出，改善商务人士中常见的驼背现象，对于“浓缩睡眠”具有重要意义。

重点

身体心理学对人的精神状态能发挥积极的作用。

先从坐在椅子上就能练习的转肩运动开始

长时间伏案工作后，我们会感到肩膀酸痛，为了缓解酸痛就会下意识地转动肩膀。所以，很多人可能已经在实践这种工作间隙进行的转肩运动了。

实际上，转动肩膀是一种能够非常有效地缓解肩胛骨周边僵硬的运动。我们还可以对其稍加改变，让这项简单的运动变得更有效。接下来，

我要介绍的转肩方法能够更有效地扩大肩胛骨的活动范围。

扩大肩胛骨活动范围的转肩运动

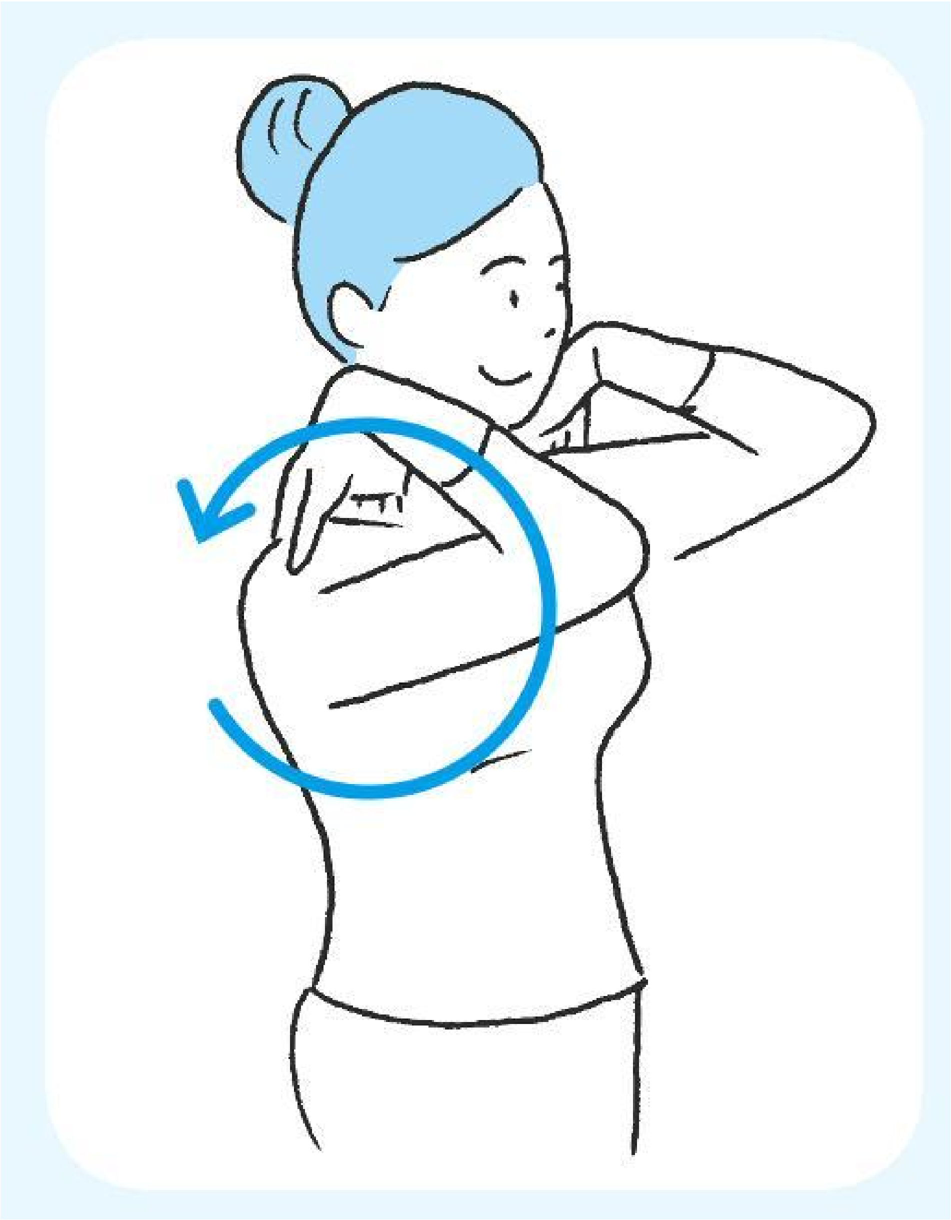
这种方法非常简单。首先，将双手搭在肩膀上；然后手肘由前向后大幅度地转动，带动肩膀的旋转。

与单独转动肩膀相比，这个动作只是稍稍改变了手的位置，但是我们能感觉到肩胛骨活动的幅度更大。同时，肩胛骨活动范围的扩大，还能带动更多僵硬的肌肉活动起来。

大约转动20次之后，你就能感受到原本僵硬的肌肉逐渐舒展开来，并且由于血液循环加强而感到身体变暖。（由前向后的转肩运动结束后，还要进行由后向前的转肩运动）

随着酸痛的缓解，有些人的肩膀会发出咯吱咯吱的响声。这说明原本缺乏活动的肩胛骨得到了放松，可以更自由地活动了。

舒缓肩胛骨周边的拉伸运动



双手搭在肩膀上，由前向后转动肩膀和手肘，舒展胸腔。

有一点请注意，这种方法虽然效果显著，但是突然扩大肩胛骨的活动范围，有时可能引起肌肉疼痛。

所以，平时就有非常严重的肩周酸痛或身体肌肉格外僵硬的人，在做转肩运动时要注意动作幅度小一些，而不能过急、过猛。

这项拉伸运动的优点是随时随地都可以练习，因为既不需要占用很大的场地，又不需要使用工具，在工作的间隙，只要一想起来就可以做，每天可以多次练习。这项运动最适合作为放松肩胛骨的第一步。

重点

转动肩膀前，先将双手搭在肩膀上，通过大幅度地转动手肘带动肩膀的旋转，从而舒展胸腔。

用一条毛巾就能做的肩背部拉伸运动

接下来，我想介绍的是使用毛巾进行的肩部拉伸运动。

使用一条普通的擦脸毛巾，就可以进一步扩大肩胛骨的活动范围。与前面介绍的转肩运动一样，做这项运动时，如果你觉得肌肉特别紧绷，那就要根据自身情况循序渐进地练习，不要勉强自己。

肩胛骨周边的拉伸运动①

我们先从手持毛巾在身前进行的运动开始。

首先，手掌朝上握住毛巾，然后手腕向内旋转，将手心向下翻转，进行这个动作的同时毛巾也会被卷短。保持手握卷短后的毛巾的状态，我们将进行3组拉伸运动。

1.双脚分开与肩同宽，向上伸直双臂

做这个动作时，你能很明显地感到肩部被打开。如果做这个动作对你来说有些吃力，难以抬起手臂，就不必勉强，你只需将双臂抬到自己能够达到的最高位置即可。

请注意：腰部不能后弯。我们试图抬起手臂时，有可能下意识地出现腰部后弯的情况。而这项运动的目标是，在腰部不出现后弯的情况下，尽量伸直双臂并尽可能地向上抬起手臂。然后，保持这个姿势10秒，注意保

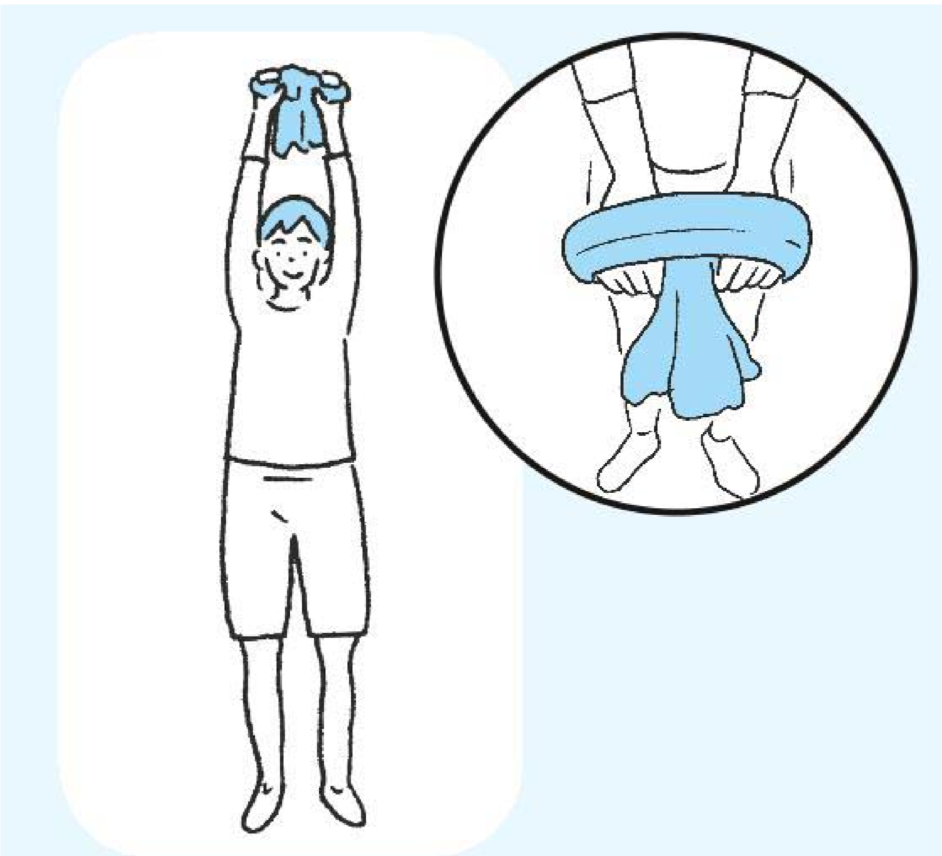
持呼吸顺畅。

2.向上伸直双臂，身体侧弯

动作要领：躯干缓缓向一侧下弯的同时，充分延展另一侧腰部，之后再缓缓站直，接下来向另一侧缓缓地下弯，然后再缓缓站直。这组动作需要左右各做2次。

刚开始的时候不能过于勉强自己，循序渐进地加大侧弯的幅度即可。这个动作看似简单，但它对身体僵硬的人而言是有一定难度的。

肩胛骨拉伸运动①



手掌朝上握住毛巾后，向内转动手腕将毛巾卷短。

1

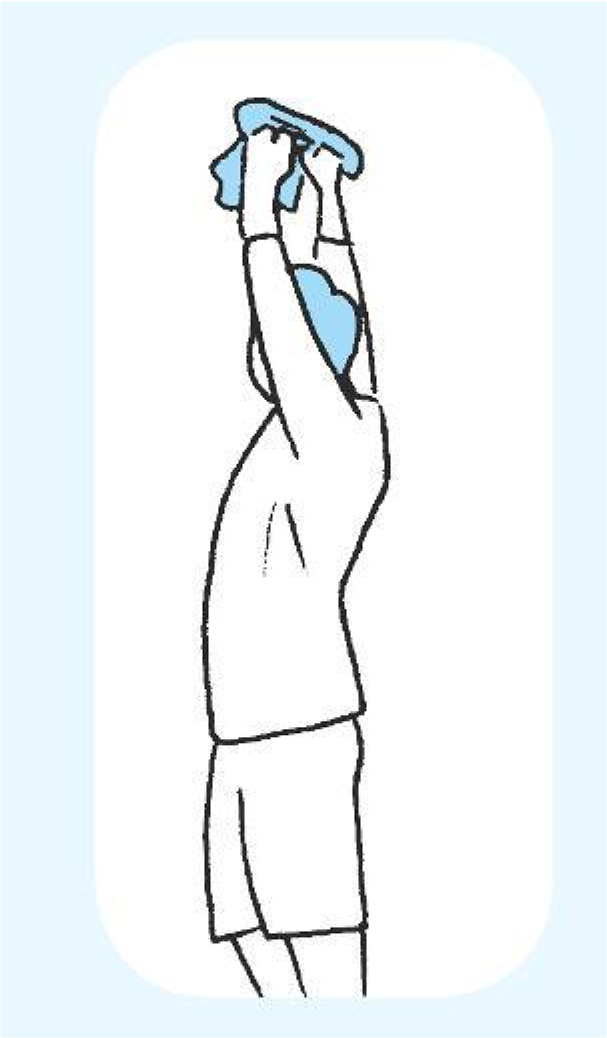
双脚分开与肩同宽，向上伸直双臂。保持10秒，注意保持呼吸顺畅。



2

向上伸直双臂，身体侧弯。左右各做2次。

3.向上伸直双臂，身体向后扭转



3

向上伸直双臂，身体向后扭转。左右各做2次。

3.向上伸直双臂，身体向后扭转

这个动作不能只向后扭转头部，而要头、肩、腰部同时向后扭转。同样是左右各做2次。

这是一套简单、无须器械的延展身体的拉伸动作。但是因为用毛巾使

双手处于被束缚的状态，所以会体验到被人拽着似的强烈拉伸感。

肩胛骨周边的拉伸运动②

接下来是双手在身后握住毛巾的拉伸运动。

同样也是手掌朝上握住毛巾后翻转手腕将毛巾卷短。（如果感觉手肘有压力，可将毛巾放宽一些后再握住。）这个状态就好像是双手在身后被捆绑住了一样。

这时你应该就会有强烈的胸腔扩展的感觉。

如果此时你觉得很难保持垂直站姿，那么无须强行站直，身体可以稍稍前倾。当然，尽量站直并扩展胸腔可以提升这个动作的拉伸效果，所以希望你可以试着稍加努力。

在这个体位下，我们将练习以下两组拉伸动作。

1.双手在身后握着毛巾，身体扭转向后

与肩胛骨周边的拉伸运动①中的第三个动作一样，这个动作不能只头部向后扭转，而要头、肩、腰部同时向后扭转。左右两侧各做2次。

2.尽可能地抬高在身后的双手

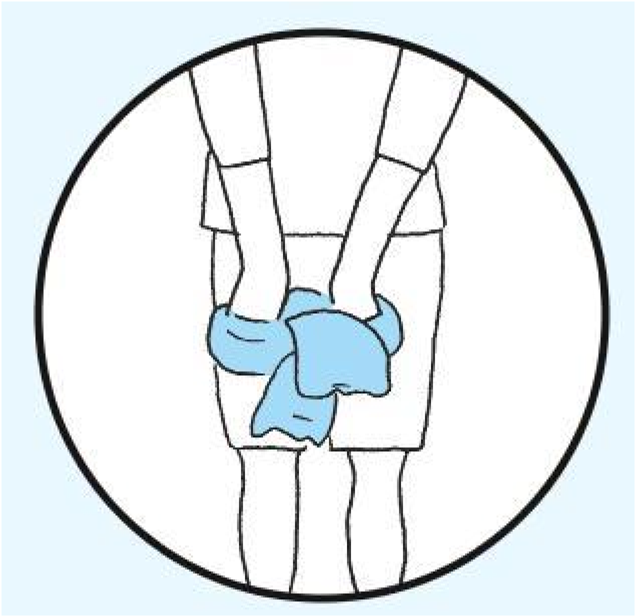
请注意不要使用蛮力，而要循序渐进、尽可能地抬高双手。如果能在身体站直的情况下完成这个动作是最理想的，但若是感到困难的话，躯干也可以稍稍前倾。

先尝试几次，再稍微加快速度抬高手臂。这样能更明显地感受到肩部的活动。

使用毛巾进行的拉伸运动就介绍到这里。

练习结束后，请大家放下毛巾后再尝试双手向上举，或试着转动肩膀。这时候，你应该可以感受到肩部肌肉放松了，胸腔更容易打开了，体态也自然而然地变优美了。你可能还会感觉到身体变暖和了，尤其是上半身，这就说明血液循环更为顺畅了。

肩胛骨拉伸运动②



手掌朝上握住毛巾，翻转手腕将毛巾卷短。



1

双手在身后握住毛巾，身体扭转向后。左右各2次。



2

尽可能抬高在身后的双手。

在练习这套拉伸运动时，虽然有很多动作对我们来说稍有难度，但是那些平时很僵硬的部位被强烈地拉伸之后会产生一种令人上瘾的舒适感。

请坚持每天练习1次。我比较推荐的练习时间是洗完澡后身体暖和的时候。

重点

不过于勉强，循序渐进地练习，贵在坚持。

用浴巾做拉伸运动，放松背部肌肉

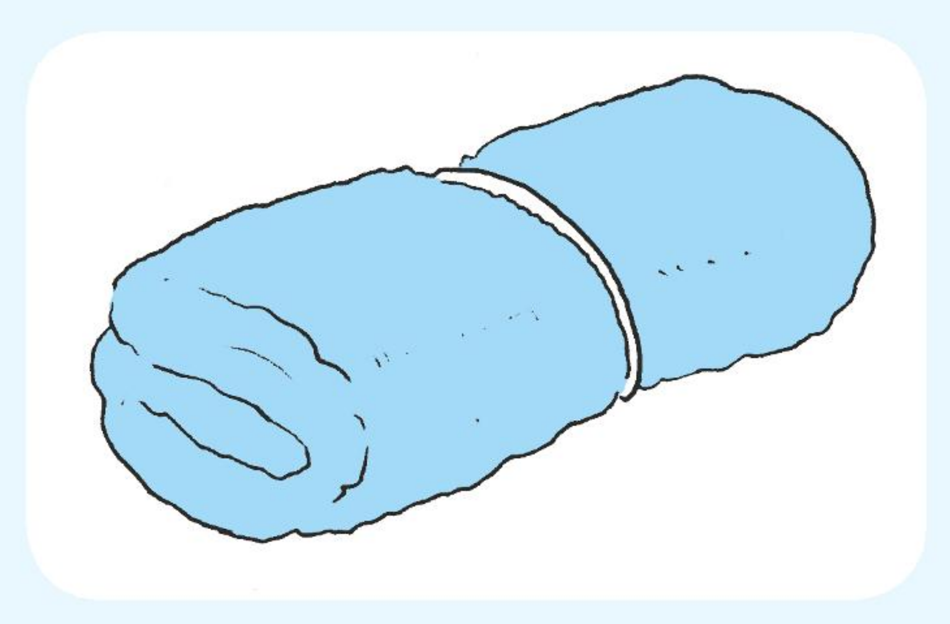
接下来介绍的一种比较轻松的拉伸运动，也能活动肩胛骨、扩展胸腔。

这次我们要使用的工具是浴巾。

平时我们去健身房，能看到一种叫作泡沫轴的健身辅助工具。泡沫轴长度约为1米，呈细长形圆筒状，由PU等有弹性的材料制成。

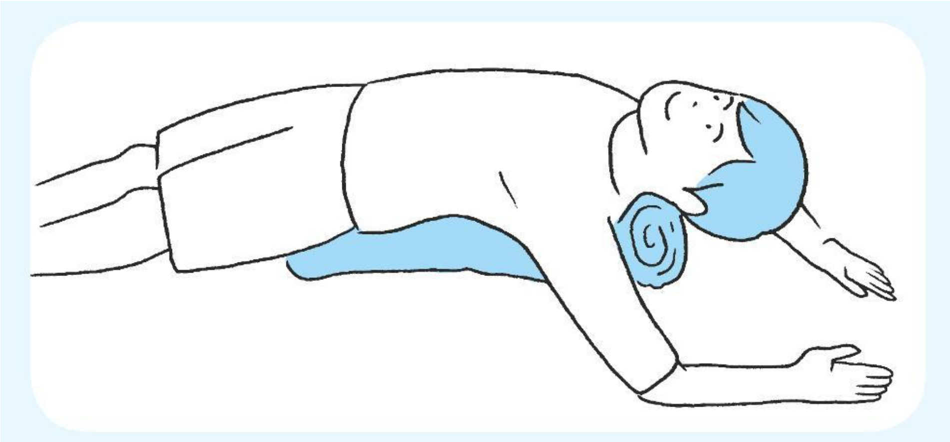
我们可以将浴巾卷成圆筒状，然后用橡皮筋固定，这样就能轻松制作出形状相似的工具了，我称它为“浴巾泡沫轴”。自制的泡沫轴比真正的泡沫轴更柔软，因此非常适合平时没有运动习惯的人。

浴巾泡沫轴的制作方法和使用方法



制作方法

将浴巾卷成圆筒状，用橡皮筋固定。



使用方法

仰卧、将泡沫轴垫在背部下方。

浴巾泡沫轴的使用方法

身体仰卧，将这款浴巾制成的“柔软的泡沫轴”垫在背部下方，脊柱沿着泡沫轴躺下。这个动作可以利用重力让胸腔自然打开，肩膀向后伸展。对平时驼背情况比较严重的人来说，只是这样躺着就能感受到相当强烈的拉伸效果。在这个体位下，我们既可以保持静态仰卧，也可以轻轻地左右摇晃身体。

这项拉伸运动非常简便、舒适，还能放松我们的身体。

重点

浴巾泡沫轴尤其适合背部肌肉僵硬且缺乏运动的人。

仅需6次深蹲，就能改善血液循环

如果有人问，人体的哪个器官负责向全身供血，我们首先想到的可能是心脏。其实与血液循环有关的器官不仅有心脏，甚至人体肌肉的运动也在很大程度上影响着血液循环。

尤其是在人体的小腿上，分布着大量的血管，这些血管发挥着如同水

泵一样的作用，能将血液输送到全身，故而被一些人称为“第二心脏”。

平时经常运动的人肌肉量比较多，血液循环也更为顺畅。其实，在指导“浓缩睡眠”的过程中，我也注意到了这样的倾向，肌肉量较多的健身人士能够更为顺利地改善睡眠。因此，如果你已经养成了健身的习惯，那么我希望你保持下去。

培养运动习惯，先从简单的锻炼开始

平时没有运动习惯的人，可以先从在家就能做的简单的体能训练开始。

我比较推荐的训练是每天挑战6次深蹲。看到这里，也许会有人感到惊讶：“才6次就行了呀？”对刚开始运动的人而言，6次就足够了。迄今为止，我有很多学员都用这种方法成功提升了“浓缩睡眠法”的效果。

培养运动习惯的关键是要从简单的训练开始。诚然，相比6次深蹲，做30次深蹲的效果更值得我们期待。但是，如果从一开始就要求每天做30次深蹲，可能有许多人会直接放弃。还有一种常见的情况：只坚持了最初的3天，之后就开始三天打鱼两天晒网的坚持不下去，最终连1次深蹲都不愿意做了。而且，平时不运动的人贸然开始高强度运动，万一受伤就会得不偿失。

要增加“浓缩睡眠”所需的肌肉量，首要的是“开始”运动，即使是简单的运动也没关系。而且，坚持运动也是重中之重。所以我才说一开始深蹲只要做6次就可以了。

当然，如果因为只做了简单的运动而没有效果，也会打击我们坚持运动的积极性。在这一点上，深蹲也展现了其优越性——只要方法正确，即使只有6次也能达到较好的效果。

深蹲涉及的肌肉范围非常广，可以说是仅凭1个项目就能“锻炼人体所需的所有肌肉”。腿部肌肉自不必说，深蹲还会用到腹肌、背肌，是一个充分运用到核心肌肉群的运动项目。

并且，下半身的大腿和臀部等部位还有大块肌肉，锻炼这些大块肌肉能有效促进血液循环。进一步讲，锻炼下半身肌肉的运动还具有调节自主神经的作用。前文多次对交感神经与副交感神经之间主导地位切换的过程

进行过说明。锻炼下半身肌肉的运动不仅可以让二者的切换更顺利，还能有效改善睡眠。

没有运动习惯的人，如果为了改善睡眠而需要开始进行一项体能训练，那么没有比深蹲更好的选择了。

从“浓缩睡眠”的角度来看，可以说深蹲是效率最高的运动了。

正确的深蹲方式

虽然几乎人人都练过深蹲，但很多人并不知道正确的深蹲方式。而且，也正因为深蹲的效果非常显著，所以一旦姿势错误，更容易损伤膝盖和腰部。

接下来，我将介绍正确的深蹲方式。这种方式既有效，又不会给身体带来很大的负担。在练习深蹲时请注意以下6点。

1.双脚打开与肩同宽，或稍大于肩宽。

2.慢慢下蹲，慢慢站起。慢速深蹲效果更好。

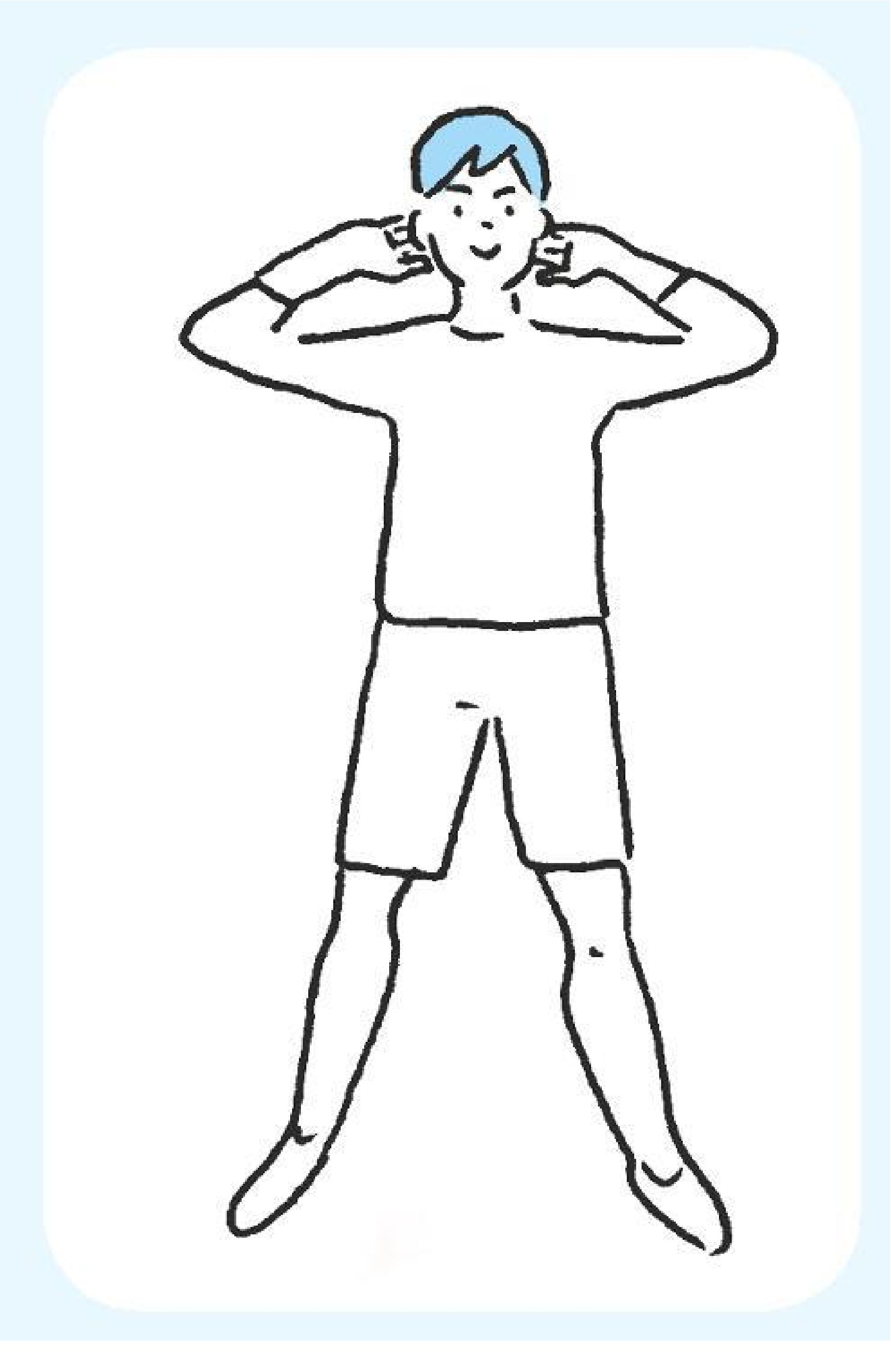
3.为避免损伤膝盖，下蹲时膝盖不要超过脚尖。

4.臀部向后拖，而不是膝盖向前伸。类似坐在椅子上时的姿势。

5.不能弓背或腰部后弯。下蹲和起身时都要使腰部背部保持在同一条直线上。

6.注意不要屏住呼吸。下蹲时吸气，起身时呼气。

正确的深蹲方式



1

双脚打开与肩同宽，或稍大于肩宽。



2

缓缓下蹲时吸气，缓缓起身时呼气。不要屏住呼吸。

练完后感觉如何？如果你能按照这种方法做，只需6次深蹲就会感到有些气喘吁吁了。而且你也能体会到，这个动作不仅可以锻炼腿部肌肉，还可以锻炼背部肌肉和腹肌。

这套训练的关键在于避免损伤膝盖。为了防止下蹲时膝盖超过脚尖，刚开始练习的时候可以将镜子放置于身侧，以便检查姿势是否正确。还有一点很重要，就是腰部不能后弯，这也是为了避免运动伤害。

培养运动习惯，请先从每天6次深蹲开始。

配合生活习惯，持之以恒地运动

没有运动习惯的人常常会因为一时忘了或是偶尔想偷一下懒等情况，难以坚持每天运动。

当我们想要培养某种习惯时，其实有一个好办法，而且这个办法并不仅限于运动，那就是，将我们试图培养的习惯与每天本来就要做的事情配套进行。例如，洗澡和刷牙是我们每天都要做的事情，我们可以给自己定下诸如洗澡前先做深蹲或是早上刷牙前先做深蹲的规矩。

还有一种刚好相反的情况，有的人可能积极性特别高，想要加大运动量。如果是这种情况，我比较推荐的做法是，每天早晚各做6次，而不是一次大量做。已经适应了每天做6次深蹲的人，作为进阶同样可以尝试通过早晚各6次增加强度。

至于每次做10次、20次深蹲的尝试，我认为在适应了早晚各6次这个强度之后再进行也不迟。

有些体能较好的人，可能会觉得只做6次深蹲根本不够。即便如此，我也不建议一口气提高到20次、30次的强度。因为，如果第二天感到肌肉酸痛、膝盖疼痛，很多人就不愿意坚持运动了。

至关重要的是，培养每天锻炼肌肉的习惯。这才是打造熟睡体质的捷径。

本章围绕促进血液循环这个话题，介绍了几种能让我们顺利入睡、加深睡眠深度的锻炼方法。

在现代社会中，所谓的繁忙，并不一定意味着人们全天都在东奔西走。反而更有可能是这样的情况：工作越是繁忙，越是长时间保持同一姿势。正因为如此，才会有仅仅促进了血液循环，就能显著改善睡眠质量的情况。

为了实现“浓缩睡眠”，我们不仅要调节身体状况，还要改善睡眠环境。在下一章中，我将介绍为了提高睡眠质量，该如何创造理想的睡眠环境。

重点

将深蹲运动持之以恒坚持下去的方法是少量多次练习。

第4章　调整睡眠环境，实现睡眠效率最大化

重新认识到卧室是“用于睡眠的场所”

提到有睡眠困扰的人群，我们可能会联想到正值事业巅峰的中年人士。我们对中年人士有一种固有观念：随着事业的蒸蒸日上，他们的体力却在逐渐衰退，身体也开始出现各种问题，因此睡眠质量不高。

我们还会认为年轻又健康的人通常都睡眠质量很高。但是，时不时会有年轻人来参加我主办的研讨会和演讲会，他们大部分都是职场新人。既然参加的是关于睡眠的研讨会，那么他们的睡眠质量一般也不好。这一点也可以从他们疲惫的表情、不健康的脸色和眼睛下方的黑眼圈看出来。

看到这样的年轻人，我大致能想象出他们是在什么样的房间里睡觉的。他们或独居于一居室，或与父母、室友等同住但有自己的房间，并且有可能房间不整洁或非常杂乱。房间里有床和被褥就可以被当作卧室，可是作为一个用于睡眠的场所，如果环境没有得到很好的改善将会降低睡眠质量。

睡眠质量受卧室环境的影响

如果在一个较差的环境中睡觉，即便我们身体健康，睡眠质量也依然会下降。就算是按照前几章介绍的方法对脑疲劳和血液循环进行了改善，仍可能是徒劳。

卧室是我们消除疲劳、恢复活力的神圣之地，其环境不可等闲视之。因此，要实现“浓缩睡眠”，调整睡眠环境也是一个必要条件。本章将会介绍调整睡眠环境的具体方法，但在此之前，我想要先强调一件事情。

重新认识到“卧室是‘用于睡眠的场所’”这一点比什么都重要。

卧室是用于睡眠的场所，所以必须将它调整成最适合睡眠的环境。我们应该尽可能地排除妨碍睡眠的因素，以及与睡眠无关的事项。

当然，每个人的住宅情况各不相同。比如有的人居住在大开间[1]里，无法分隔出单独的卧室。本章当然也会介绍到此类情况的应对方法。

重点

卧室环境与睡眠质量息息相关。

把床当沙发用的人难以入睡

生活和工作极度繁忙的人，也许偶尔会在沙发上睡着。我想很多人都有过这样的经验：原本只是打算在沙发上稍作休息，结果却就此入睡，醒来已是第二天清晨。

像这样把沙发当床睡的情况，不能称为理想的睡眠。因为睡觉应该规规矩矩地在床上睡。当然，在繁忙的生活中，偶尔出现这种情况，也可以理解。

然而，从提高睡眠质量的角度来看，比起把沙发当床睡，与之相反的事情才是绝对不能做的。

把床当沙发用，比把沙发当床睡更不好。这个习惯必须改掉。

在睡眠以外的时间段里也把床当成休息的地方，这样的人不在少数。他们常常是，往床上一躺就开始看电视、打游戏、看视频、看书，有时候还会吃零食。沙发才是应该做这些事情的地方，现在却被床取代了。

让大脑认识到“床是用于睡觉的地方”

为什么不可以这么做呢？这是因为，把床用于除睡眠外的用途，将使“这里是睡觉的地方”的意识变淡薄。于是，到了要睡觉的时候，即使躺到床上，大脑和身体也无法顺利地入睡。

床只能用来睡觉，除了睡觉的时候，其他时间不应该躺在床上。如果能认识到这一点，那么晚上躺到床上之后，很快就会产生睡意。因为大脑知道“这里是睡觉的地方”。随后，肌肉就会放松，副交感神经逐渐占据主导地位，这样身体就能自然地过渡到睡眠模式。

此外，基于同样的原因，睡醒后一直赖在床上不肯起来也不好。因为这同样会让“床是用于睡觉的地方”的意识变淡薄。所以，醒来之后要尽快起床。

一块能让床变成沙发的布

尽管如此，对于居住在大开间里的人来说，即使醒着也不得不把床当作生活空间使用。

比如，有的人已经习惯在回家之后，先坐在床上休息一会儿，看电视的时候会坐在床上，或许吃饭的时候也会坐在床上。像这样不得不把床当沙发用的人，就需要一个小窍门了。

这就是，早上起床后用一块布盖住整张床。这样，床就变成了沙发。不需要睡觉的时候就可以把它当作沙发用，还可以放上靠垫，让它变得更像沙发。需要睡觉的时候再把布取走，把它变回床。

这么做能让我们意识到把布取走之后的床，也就是变回原本样子的床，是仅用于睡觉的地方，而盖着布的“沙发”和取走了布之后的床是两回事。

重点

为了提高睡眠质量，培养“床是用于睡觉的地方”的意识很重要。

用抹布擦拭卧室中的灰尘即可有效加深睡眠

最近，刚刚开始学习“浓缩睡眠法”的学员H兴高采烈地告诉我：“您向我推荐用抹布擦拭卧室中的灰尘，我马上照做了。卧室环境真的变舒适了！”

这个用抹布擦拭卧室灰尘的建议，我向所有学员推荐了。因为只要这么做就能够大幅提高睡眠质量，效果非常显著。

只要试过，你就能理解，还会感到惊讶：“原来我在这种满是灰尘的房间里睡觉啊！”

床底的灰尘会使呼吸变浅，进而妨碍睡眠

特别是床底，由于擦拭的机会并不多，常常积累了大量的灰尘。

满是灰尘的环境，会给睡眠带来不良影响。因为对呼吸器官来说，吸入灰尘并不是一件好事，呼吸自然而然地就会变浅。在一个满是灰尘的房

间里，连呼吸都不能放心，更不要说睡好觉了。

当呼吸变浅时，我们就容易出现自主神经失调的情况，也就无法让自己放松下来，睡眠的深度自然也会变浅。对于有鼻炎和哮喘的人来说，更是如此。

所以，像H一样用抹布擦拭卧室里的灰尘之后，你就会觉得非常舒适。尤其是，把房间擦得干干净净之后，先出一趟门再回房间，就能明显地感受到房间里空气的变化，也会感受到卧室环境焕然一新。

所以，我希望你立刻尝试用抹布擦拭卧室里的灰尘。

除了地板，千万别忘了床底也要擦拭。衣柜的上面也会积累很多灰尘，也要擦拭干净。另外，我还比较推荐的是，在卧室中放置空气净化器。

除了上面说的这些，据说，室内尘埃常会因为静电而被吸附在墙壁上。洗抹布的时候加入衣物柔顺剂，然后再干擦墙面，可以抑制静电，这样灰尘就不容易被吸附在墙壁上了。

重点

卧室里的灰尘之多，可能超乎我们的想象。保持卧室的清洁状态，可以提高睡眠质量。

“板条床”才是“最好”的床

为便于培养经常擦拭、清洁的习惯，我们需要创造一个易于清洁的卧室环境。为此，除了整理房间，我还建议你可以考虑换床。

考虑到床底容易积灰，需要经常擦拭，所以比起床脚被木板围起来的床，或者下方有收纳空间的床，露出床脚的床更为合适。

从露出地板这个意义考虑，直接在地板上铺被褥睡觉，起床后折叠好被褥并放进壁橱，这也算是一种方法。因为这不像床那样会占用一定的空间，所以方便擦拭地板。

但是，直接把被褥铺在地板上的主要问题是，被褥的透气性会变差。如果是和室，地板是榻榻米，就没有这方面的问题。但是被褥被直接铺在

地板上，很容易受潮。

而且，如果被褥一直被放在壁橱里，潮气会越来越重。这样就需要经常晒被褥了。

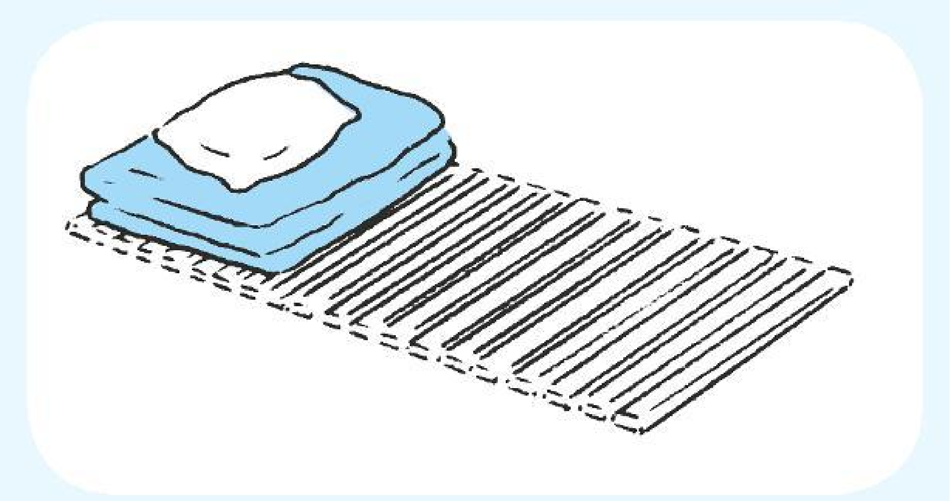
让卧室保持舒适的“板条床”

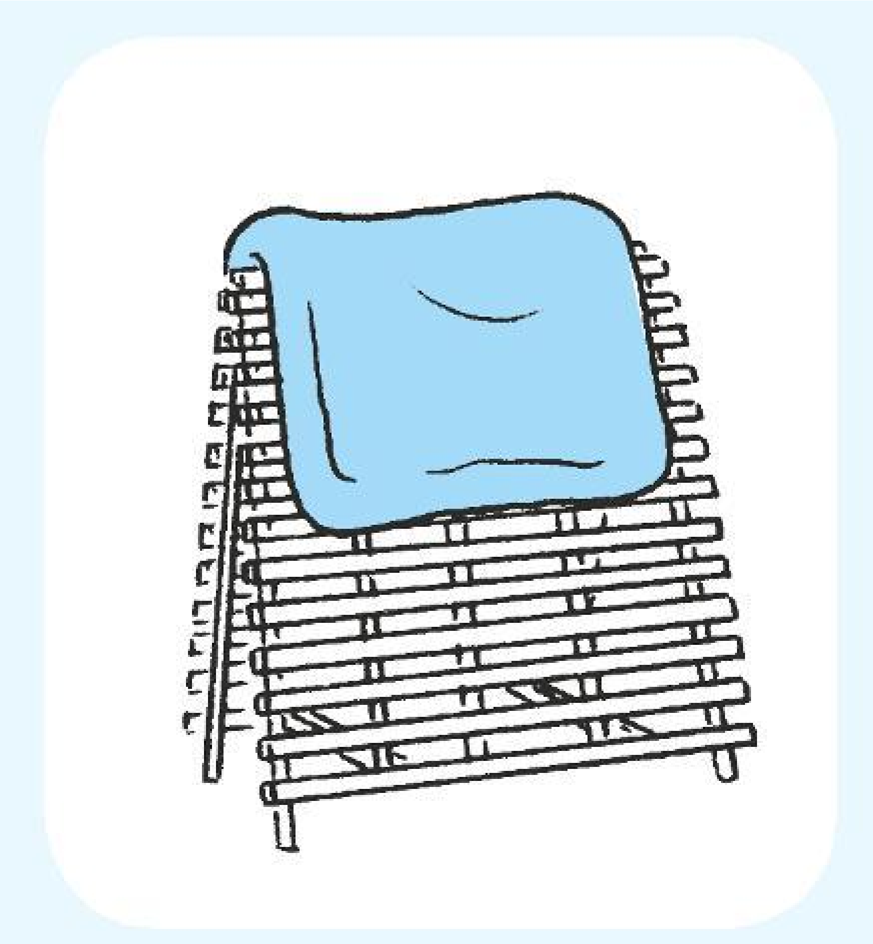
我最近舍弃了用了多年的床。因为不管怎么打扫，床底还是会积灰，这种状况让我感到厌烦。那么，我现在是怎么睡觉的呢？我买了一张“板条床”。这种板条床，正是我想推荐的“最好的”床。

这个名字可能不常听到，但是上网一搜，就能搜到很多厂家都在销售这种产品。顾名思义，板条床用于睡觉的那面（铺被褥的面）是用实木板条做成的。

根据生产厂商不同，形状有所不同。我推荐的类型是没有床脚的，床的高度就是实木板条的厚度。这种类型的板条床使用起来非常方便，我第一次使用后就觉得很满意。我敢保证，若要保持卧室的舒适性，这是很好的寝具。

板条床





板条床有如下优点。

它是用实木板条做成的，透气性自不必说。实木板条会适度地吸收一部分湿气。如果选用丝柏或杉木等优质木材做成的床，木材本身的香味也有提高睡眠质量的效果。

还有一点，我使用的板条床是可以从中间将床折叠成两半后立起来的。把它立在墙边，就可以减小所占的空间。虽然它是床，但是在不使用的时候还能像被褥一样折叠起来。如果居住环境是大开间，那么床会占据房间里很大的一块空间。用这种类型的板条床就能解决这个问题。

它的优点不止这些。把被褥放在折叠后立起来的床上，它就直接变成

了晒被褥的架子，把它放在阳光充足的窗边，就能很方便地晒被褥了。所以，如果用了折叠型板条床，就能做到每天擦地板、晒被褥了。

每个人对寝具的喜好不一样，选择能让自己睡得舒适的寝具很重要。如果你已经感觉到因为床的关系，房间很难清扫，那么请考虑使用板条床。

让房间变得更易于清扫，就能更轻松地保持舒适的睡眠环境。

重点

床底很容易积灰。为了调整睡眠环境，我推荐使用板条床。

“寝具的价格”和“睡眠的质量”不成正比

其实很多有睡眠困扰的人都会比较关注带有“助眠”“熟睡”等高性能宣传词的被褥或床垫，有些寝具还声称有改善腰痛、肩颈酸痛等功能，这类寝具基本上价格都很高。如果经济比较宽裕，那么在寝具方面讲究一些，购买高档的产品当然也是不错的选择。

但是，购买高价的寝具或具有特殊功能的寝具对于实践浓缩睡眠法是否真的有必要呢？可以说，购买高价寝具的优先级别是很低的。甚至可以说，答案是否定的。

寝具的使用寿命比我们想象的要短

寝具都有使用寿命，所以适时更换很重要。

在使用过程中，床垫里弹簧的弹性会逐渐变小，还会因为使用者的睡觉姿势很少变化，在某个特定的位置出现凹陷。

在使用过程中，被褥也会出现整体变薄的情况，而且随着长期睡姿的影响，里面的棉絮有时会堆积到某处，然后就会变得厚薄不一。

随着时间的推移，不可避免的问题是，床垫和被褥的内部也会逐渐堆积灰尘、聚集螨虫。而螨虫是过敏性鼻炎等病症的诱因之一。

鉴于以上因素，把被褥和床垫的使用寿命定为5年可能比较合适。

床垫如果每半年把正反翻转或者头尾互换使用，多少可以延长一些寝

具的使用寿命。即便这么做了，要连续使用10年也是很勉强的。

为了拥有舒适的睡眠环境，每5年更换一次寝具是极为重要的。问题就是，我们应该在这种每5年更换一次的产品上投入多少成本呢？

我个人觉得选择价格适中，但是能让我们睡得舒适的产品才是最重要的。

重点

寝具要定期更换。选购时不要被价格迷惑，要根据舒适度判断。

实现睡眠效率最大化的适宜温度和湿度

创造一个能使我们顺利进入梦乡，并且能够深度睡眠的环境，第一步就是整理卧室，保持卧室的整洁干净。做到这一步，就能体验到睡眠质量的改善。在此之上，为了更进一步地接近理想的睡眠，还需要注意到睡眠环境的其他要素。

先来介绍卧室的温度和湿度调到多少比较合适。

卧室的温度以“微凉”为宜

当我们进入梦乡时，人体的深部温度[2]是低于非睡眠时间的。如果睡眠环境不能让我们的深部温度顺利地降下来，就会入睡困难。正是这个原因导致了我们在很热的房间里难以入睡，或是酷热难耐的仲夏夜里辗转反侧。

所以，我们要有这样的基本认识：房间温度太高会降低睡眠质量。

一般认为，夏季在25~26℃，冬季在22~23℃，是最适合睡眠的室内温度。

但是，人对冷热的感觉是存在性别差异和个体差异的。经常会看到这样的情景：开着空调冷气的房间里，男性依然觉得很热，女性却因为觉得冷而披上了针织开衫。所以，我们可以参考上面列举的温度，将室温调整到自己觉得舒适的温度。

调节睡眠时的室内温度需要根据自己的体感，当感到“稍微有点

凉”时，室温就正合适。怕冷的人可以将“舒适的温暖”作为调节温度的目标。

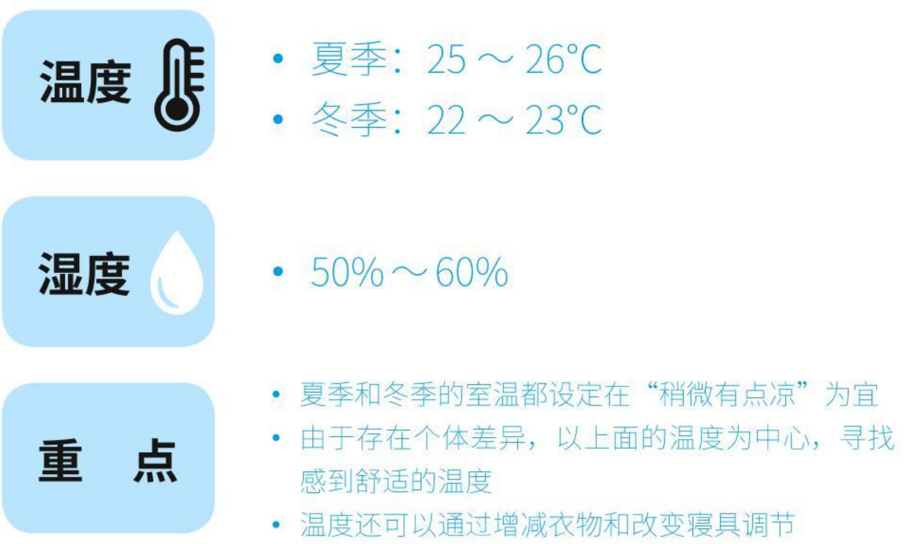
除了使用空调调节温度，还可以通过增减衣物、改变寝具调整出最舒适的温度，这一点也非常重要。

夏天可以使用令人感觉凉爽的带有冷感功能的床单。冬天可以铺上一层柔软、舒适的毛绒床褥，睡觉的时候就会很暖和。

在选择寝具和睡衣时，除了要考虑调节温度的功能，还要考虑肌肤触感和穿着、使用时的舒适度。

至于湿度，处于50%~60%的范围时是比较舒适的。夏天可以将空调调至除湿模式，冬天则推荐使用加湿器。

如有鼻炎或花粉症等情况，还可以使用空气净化器。



提高睡眠质量的温度和湿度

重点

卧室温度以体感微凉为宜。温度不仅可以用空调调节，还可以通过增减衣物和改变寝具调节。

自制不给身体造成负担的“最佳”枕头

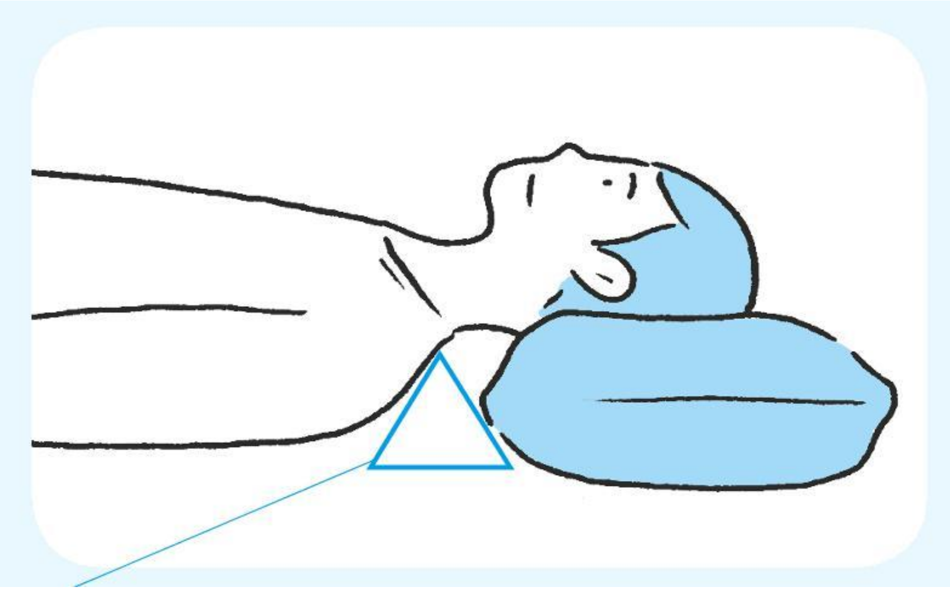
使用贴合自己身体的枕头是一件至关重要的事情。

典型的枕头不贴合身体的情况就是枕头过高。说得极端一些，如果把头部固定在一个过高的位置上，就等于人在睡觉的过程中，脖子始终处于悬空状态。正如下一页的图展示的那样，床褥和肩膀、脖子之间出现了空隙，脖子整晚都是处于悬空状态。

身体会感到疼痛是因为枕头的高度不合适

早上起床时，如果出现了脖子疼、肩膀酸痛等症状，很有可能就是枕头的高度不合适。即使没有出现这类症状，如果早上起床的时候发现自己是在没有枕头的情况下睡着的，那可能也是因为枕头不贴合身体。

枕头过高的坏处



枕头的情况和被褥、床垫相同，市面上也有许多宣称高性能的高价产品。虽然这些产品各有优势，但是对我们来说，最重要的还是挑选与身体的贴合度高的产品。

就我个人的情况而言，有一个众所周知的外国品牌，但是这家的高端枕头和我的身体无法贴合。一些酒店采用了该品牌的枕头，所以我有时候会用到，可用过之后一定会脖子疼。因此，某种枕头不管获得了多高的评价，都不代表它能适用于所有人。

还有一种需要投入更多成本的情况是，通过定制服务做出适合自己的枕头。如果确实做出了自己满意的枕头，那也没什么问题。可就算枕头的高度合适了，还是有一些产品的材质并不好，要是在使用过程中发现“总觉得哪里不对劲”，那就等于浪费了一大笔钱。

同时，还要考虑到枕头也有使用寿命，再好的枕头也不可能用一辈子。

综上所述，如果你现在还没有找到适合自己的枕头，那么我的建议是，在现在使用的枕头的基础上，用一个小窍门制作适合自己的枕头。

自己做枕头，听上去很麻烦，但是完全不用担心。在本书中，毛巾已经多次发挥作用了，这里将要介绍的自制枕头，也是用毛巾制作而成的。

具体的制作方法如下。

1.准备1条浴巾（如果浴巾偏薄，请准备2条）。

2.把浴巾的一头卷起来。

3.卷起的那头挨着枕头放。

4.试躺在放好的浴巾上，调整出适宜的高度（想调高就再多卷一些，想调低就少卷一些）。

浴巾卷起部分的高度可以填补脖子和床褥之间的空隙。这个形状很关键。实际躺上去之后，你会发现脖子很好地与枕头贴合。

把浴巾整个拿开，再躺回原来的枕头时，你就会发现脖子到肩膀的下方有一种空荡荡、无依无靠的感觉，正是浴巾填补了这个空隙。

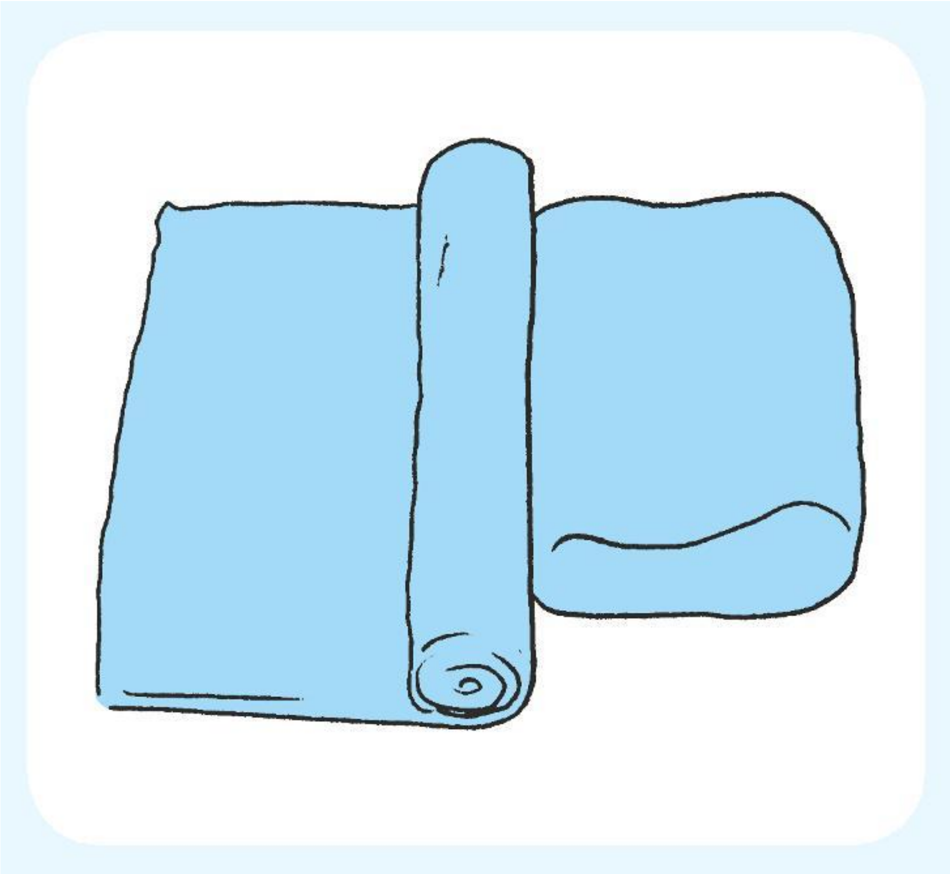
重点是必须填补床褥与脖子、肩膀之间的空隙

这款自制枕头的构思非常简单。

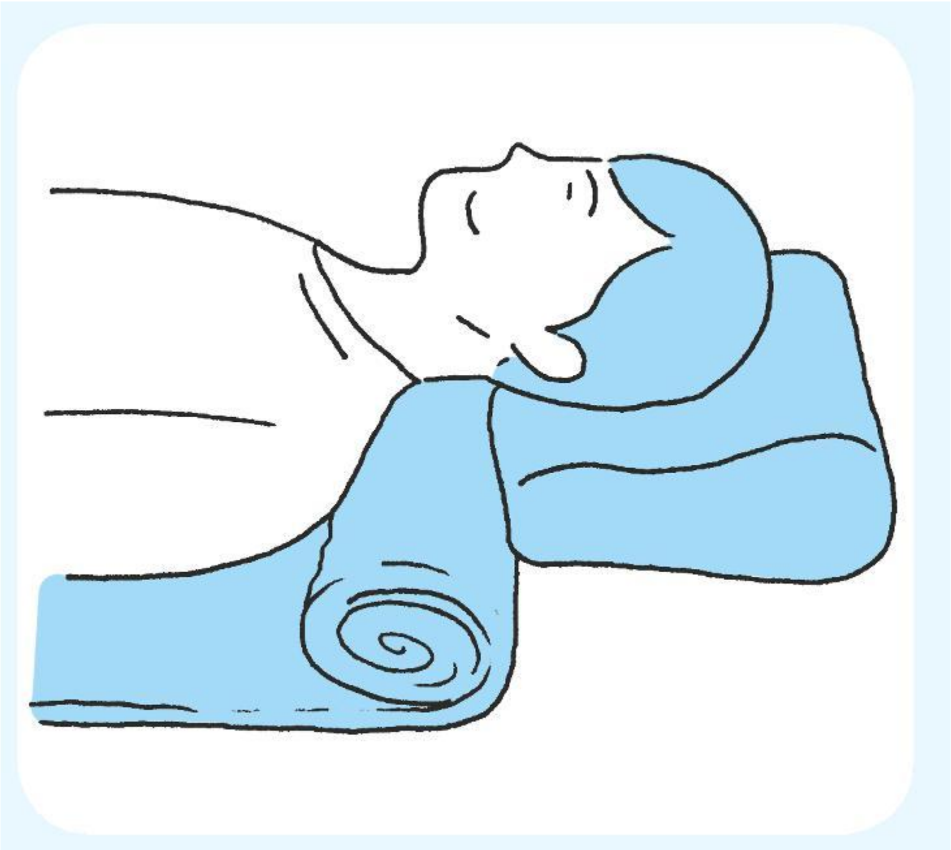
第一，要从下方给脖子以支撑。如前文所述，所谓不适合自己的枕头，其主要问题就是过高。这会导致我们在睡觉的时候脖子处于悬空状态，负担很重。用浴巾填补脖子和床褥之间的空隙，能让脖子保持放松的

状态。

制作适合自己的枕头的方法



将卷好的毛巾紧挨着自己平时用的枕头放置。



填补了脖子与床褥之间的空隙，不给身体造成负担。

第二，要从下方给肩膀以支撑。第3章提到过，现在有很多人的体态都倾向于驼背。人在驼背时，肩膀会向前倾。因此，躺下之后，肩膀就会出现悬空在床褥上方的情况。

肩膀处于悬空状态时，肩胛骨周边的肌肉会保持紧张状态，这将妨碍我们安睡。用浴巾填补肩膀和床褥之间的空隙后，我们就能放松地睡觉了。

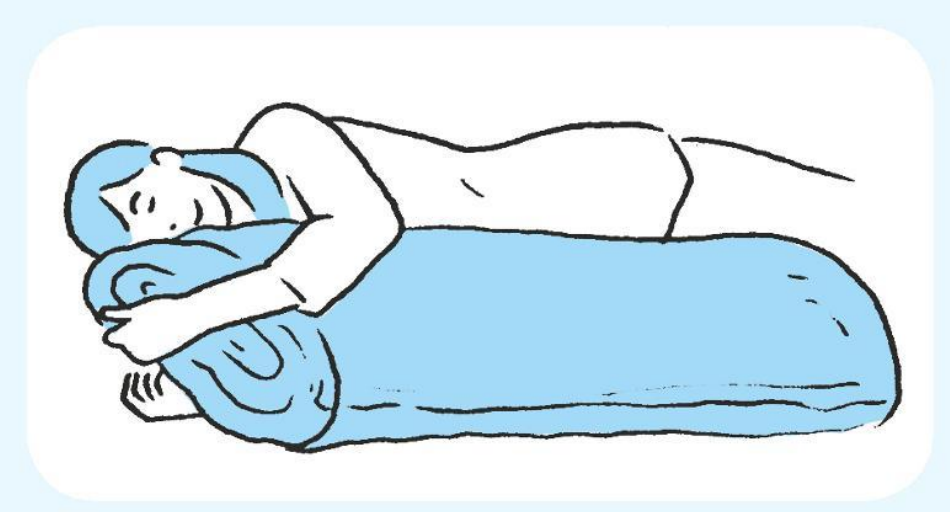
支撑住脖子和肩膀，能让我们感受到一种绝妙的贴合感。

用这种方法，我们就可以通过多卷或少卷浴巾调节高度，还能按照自己脖子的长度和枕头的高度，找到最适合自己的高度。

此外，如果有人觉得仰卧睡不着，一定要侧卧才能睡着，我建议可以

自制抱枕。侧卧时上面的手臂和脚可以安放在抱枕上，这样就能缓解肌肉紧张了。

用被子制作抱枕



抱枕的制作方法非常简单，像上图这样，固定住卷好的被子即可。侧着躺下对身体的负担比较小，我们能更安心地睡觉。而且在出差和旅行时，运用这种方法也能非常简便地制作抱枕。

重点

枕头应该填补床褥和脖子、肩膀之间的空隙。

适合在卧室中使用的精油有哪些

为了营造使人放松、舒服的卧室环境，巧用香氛也是非常有效的。接下来，我将简单地介绍一下香氛的使用方法。

购买精油要去专卖店

在我的研讨会和讲座的参加者中，我发现在家使用香薰的男性逐渐增多。

脑科学的研究逐步明确了人的嗅觉与情感、记忆等有着很大的关联性。在医疗领域，也有越来越多人开始关注芳香疗法的健康功效。

在日本，芳香疗法的相关产品还属于杂货类。但是在其他国家，作为一种更接近医疗的做法，它不仅被医学院教育所采纳，还被以精神科为代表的医师用于对患者的治疗过程。

有一些精油能够起到改善睡眠的作用。虽然精油不是实现“浓缩睡眠”所必需的，但是如果你对此感兴趣，也可以巧用精油。这里列举几种具有助眠功效的精油。

如果想要放松、镇定的效果，那么我推荐薰衣草精油。

含有罗马洋甘菊成分的精油具有神经性镇痛作用，所以比较适合有头痛和神经痛的人使用。同时，它对视疲劳也有一定的缓解作用。

乳香精油被认为具有调理呼吸系统的作用。呼吸比较浅的人使用乳香精油可以加深呼吸，从而达到放松的目的。我本人也因为呼吸系统比较弱，所以常用乳香精油。

精油的使用方法通常是使用香薰炉加热，或是用香薰机等专用器具进行汽化，但是还有更简便的方法，即可以将渗入精油的纸巾放在枕边，还可以在马克杯中加入3滴左右的精油后注入热水。我有时还会把精油直接滴在枕套上。

有一点需要注意的是，一定要使用真正的精油。可能有人看到“真正”两个字会觉得有些奇怪。在日本的百元店里确实能够买到薰衣草香味的油。但是，这些廉价的产品使用的是化学香精，而不是萃取了植物成分的真正精油。也就是说，它们不具备芳香疗法的疗效。如果要购买真正的精油，还是去专营芳疗产品的专卖店比较放心。

另外，每个人在气味方面的喜好各有不同，所以如果不喜欢某个气味，就算它具有助眠功效也尽量不要用，只要用自己觉得好闻的香氛即可。

附带提一下，有些精油具有与助眠截然相反的功效，可在早上起床后用于提神，含有柠檬等柑橘类成分的精油、薄荷精油就是如此。具有集中注意力、保持头脑清晰等功效的迷迭香精油也能帮助我们唤醒自己。

如果在卧室里用了这类具有提神醒脑功效的精油，就会妨碍睡眠，所

以哪怕很喜欢它们的香味也要谨慎使用。

正如本章介绍的，睡眠环境涉及诸多要素，值得深入研究，毕竟创造理想卧室的过程也会给我们带来非常多的乐趣。

尽管有很多方法可以调整睡眠环境，但是优先级别最高的始终是收拾房间。打造舒适的睡眠环境要以在干净整洁的房间里睡觉为首要目标。

在下一章中，我将介绍更多对实现“浓缩睡眠”有效且能立刻实行的生活习惯。

重点

卧室的重要功能是让我们放松下来。让我们一起打造舒适的睡眠环境吧。

[1]　房地产领域中的一种术语，具体是指没有分割的整个楼层和没有分割的房屋。——编者注

[2]　人的体温大致分为体表温度和深部温度两个部分，心、肺、脑和腹腔内脏等处的温度称为“深部温度”（core temperture）。——译者注

第5章　11个微习惯，大幅提升睡眠质量

适用于晨间、午间、夜间的微习惯

截至目前，本书已经介绍了浓缩睡眠法提高睡眠质量必不可少的3大要素——消除脑疲劳、改善血液循环和调整睡眠环境。

为了做到这些，我们需要从生活的方方面面去实践能够改善睡眠的好习惯，但是也不必把事情想得过于复杂。能够实现“浓缩睡眠”的生活方式，其实就是日常生活中微习惯的积累。

本章将按照晨间、午间、夜间3个时段介绍11个改善睡眠的习惯。

习惯1　休息日的起床时间要和平时保持一致

工作日睡不好的人总是在休息日里很晚起床。仿佛是为了弥补工作日的睡眠不足一样，他们会在休息日睡很久。我本人在以前睡眠质量很差的时候，工作日和休息日睡眠时长的差距极大，休息日睡12小时以上也是常有之事。

如果睡眠质量很差，哪怕睡了很长时间我们也不会觉得自己“睡足了”，我想这一点你已经能够理解了。

休息日“补觉”无助于消除大脑和身体的疲劳。休息日睡到中午的习惯反而会给我们带来身体沉重、情绪低落、有气无力等不良影响，相信很多人都会对此深有体会。有的人如果睡得时间太长还会感到头疼和身体各部位的疼痛。

更糟糕的是，工作日和休息日混乱的作息规律还会造成生物钟的紊乱。例如，明明工作日7点起床，休息日却要一觉睡到中午。这种生活方式会让我们的身体不知道应该几点起床、几点睡觉。如此一来，我们就会出现自主神经紊乱、精神和身体状况恶化的情况。我们可以把这种状态想象成一种时差反应。

紧随而来的是这样一系列问题：到了晚上本该睡觉的时间却毫无睡意，躺下了又睡不着，早上起床的时候非常痛苦，白天还一直犯困……我

们的身体就这样变得既不容易睡着又不容易清醒。

为了防止出现这种情况，我们需要做的是调整生物钟。因此，养成休息日和工作日同一时间起床的习惯尤为重要。我非常能够理解大家想在休息日里好好睡一觉的心情。但是，休息日更要保持有规律的生活作息，该起床的时候起床，到了晚上自然就会想睡觉，这样就算到了工作日我们也能充满活力。

习惯2 改变晨间生活习惯，充分唤醒身体

除了每天同一时间起床，还有一些方法可以帮助我们调整生物钟。早上起床后注意以下两点，可以让我们通过改变晨间的生活习惯调整生物钟。

1.起床后立即沐浴晨光

首先，早上一起床就要沐浴晨光。人体生物钟会因为沐浴了清晨的阳光而被重新设定。这样就开启了唤醒身体的开关，在经历了14~16小时（存在个体差异）的夜晚之后，身体会因为分泌了一种叫作“褪黑素”的激素而充满睡意。

沐浴清晨的阳光可以重新设定清醒和睡眠的周期。所以，我希望大家能在起床之后马上拉开窗帘沐浴阳光。即使在阴天或雨天，沐浴晨光同样具有意义。

2.吃早餐

其次，要吃早餐。因为肠胃的运行也能重新设定生物钟。

一些人可能在早上没有胃口，那就不用勉强自己吃很多食物。对于这类人，哪怕只吃一根香蕉也行，或是给自己做一份果昔喝下去也是不错的选择。酸奶等食品也比较容易消化，坚果吃起来也非常方便，而且营养丰富，所以我在此大力推荐这类食物。

早上什么都不吃的人，更容易出现上午无精打采、昏昏欲睡的情况。这种情况与其说是因为营养不足，倒不如说是因为肠胃没有运行而导致身

体未被充分唤醒。

早晨起床之后，要吃一些肠胃负担不重，而且吃起来方便的食物。这样既能充分唤醒身体，也能调整生物钟。

习惯3　起床后喝1杯水

我们应该养成早上起床后喝1杯水的习惯。这个习惯除了有让肠胃运行的作用，还有另一个重要意义。

人在睡觉的时候会大量出汗，因此我们可以想象，人在起床后可能会出现脱水的症状，或处于接近脱水的状态。所以，对睡眠时间较长的人来说，睡得越久，流失的水分就越多。脱水症状对全身都不好，但是受其影响最为严重的是人的大脑。大脑缺水会造成思考能力下降或注意力不集中。早上最需要水分的是大脑，所以我们应该尽快给大脑补充水分。

另外，早上饮用的水以常温为宜。因为冷水会让身体发冷，对身体的刺激过大。我也非常推荐早上起来喝一杯热水[1]的做法。

读者中可能有很多人早上只喝1杯咖啡就出门了。咖啡具有提神的功效，只要不过量对身体也没有什么坏处。

但是，在刚起床的空腹状态下马上喝咖啡，对身体的刺激过大，并且咖啡具有利尿作用，所以不适合用于补充水分。

而且，一旦我们的身体对咖啡因产生依赖性，可能会让我们离开了咖啡就不能保持清醒。所以，我建议早上起床后还是要先喝1杯水，之后再喝咖啡也不迟。

我们能否睡个好觉，其实在某种程度上取决于早上起床后的时光。

每天在固定的时间起床，并充分唤醒大脑和身体，这样不仅白天会精神饱满地投入工作或生活，晚上也会顺利地进入梦乡。帮助我们创造良好的睡眠，晨间的生活好习惯是必不可少的。

习惯4　15分钟的午间小睡[2]，显著提升下午的表现

近来，午间小睡作为一种改善睡眠的方法而备受关注。较为常见的说法是，短时间的午睡可以缩短夜间睡眠时间、提高工作效率。

实际上，小睡的效果非常显著。在实践浓缩睡眠法的基础上，我还希望你能够养成小睡的习惯。

在我的工作室中，绝大多数学员是这么说的："自从有了小睡的习惯，感觉人变得轻松多了。"

对商务人士而言，上班的时候想要小睡一下并不是一件容易的事。虽然有越来越多的先驱型企业为了提升员工的工作表现而设置了午睡室，但这种情况仍是极少数。

一些公司的职场氛围允许员工午休时在自己的座位上小睡，但也有一些公司并不允许这么做。我想有很多人会这么说："我知道中午打一会儿盹，下午的工作效率会提高不少，但是执行起来还是挺难的。"

接下来，我将向工作环境不便午睡的读者推荐几种既有可实践性，又符合实际情况的午间小睡方法。

在这之前，我先要介绍一下理想的午间小睡方法。

理想的午间小睡时间是在12:00—15:00睡15分钟，最长也不要超过30分钟。

如果睡觉时间超过30分钟，小睡就会变成正式的睡眠。这样一来，重新恢复清醒状态就需要花费很长的时间，不仅无法提升午后的工作表现，甚至会有一段时间处于精神恍惚的状态。而且，午睡时间过久还会影响晚上的睡眠，容易导致入睡困难、睡眠变浅等情况。

我的学员F经营着一家美甲沙龙。她本来就是睡眠时间过长的类型，而且每天还要午睡1～2小时。因此她的烦恼是睡眠质量低下、无法消除疲劳、经常犯困。

于是，我建议F将午睡时间缩短到15分钟。另外，我还告诉她："不用躺下来，坐在椅子上闭上眼睛就可以了。"

改变午睡方法后，她的睡眠质量得到了迅速的提升。她说道："比起以前2小时的午睡，现在这样感觉身体轻松多了。"F还说，现在不会在工作时犯困，注意力也集中了。

高效午睡必须遵守的原则是，短时间内结束午睡。因此，午睡时的基本做法是，设置闹钟防止睡得过久。

此外，我还要推荐一种最近比较有名的叫作"咖啡觉"的方法。

咖啡中的咖啡因在摄入后30分钟左右才会发挥提神效果。如果午睡前先喝1杯咖啡，那么咖啡因将在午睡结束时开始奏效，这样我们就能顺利地进入清醒状态。

像这样能有15~30分钟午睡的情况当然是最理想的，正如刚才所说的那样，很多人所处的工作环境并不允许这么做。但是，就算工作环境不允许午睡，我们也能够实现午间小睡。

首先，午睡并不是一定要躺下才行，只是坐在椅子上保持眼睛闭上的状态也能产生充分的效果。近20年来，由于过度地使用眼睛和大脑，我们的生活发生了巨大的变化。在我们醒着的时候，眼睛总是在接收电脑和智能手机发出的蓝光，而大脑也在接收它们产生的大量文字信息。我在第2章已经详细地介绍过，眼睛有着“裸露在外的大脑”之称。这就意味着视神经和大脑有着密不可分的关系。在我们醒着的时候，只要眼睛睁开了，大脑就会一直运转，因此大脑会不断地积累疲劳。正因为如此，所以只要闭上眼睛就能让大脑和视神经休息。午间小睡并非必须睡着，只要闭上眼睛就能有效果。

如果只是坐在椅子上闭目养神，那么我们在办公室的座位上就能实践午间小睡了。销售人员等经常需要外出的人，可以将乘坐地铁等交通工具的时间用于午间小睡的实践。如果午休时间比较灵活，也可以趁人少的时候去咖啡店闭目养神。

对一些人来说，可能连这些办法实现起来都是有难度的。有的人的工作节奏格外繁忙，闭眼静坐一会儿就可能遭到同事或领导的白眼，还有的人工作忙到没有午休时间。即使你身处这样的环境，也不必就此放弃。如果是这种情况，你可以在厕所的单间里闭上眼睛休息3分钟，即使这样也能让我们轻松很多。

不管怎样，我希望你不要局限于午睡就要躺下睡觉的认知，而要巧妙运用力所能及的方法来实践午间小睡。

习惯5　通过通勤时的微运动，有效实现深度睡眠

运动量大的日子里睡眠更好，我想很多人都对此深有体会。培养每天

适度运动的习惯对于提高睡眠质量是非常有帮助的。

这里所说的运动不是指高强度的体育运动，日常生活中的步行和拉伸等轻度运动就足够了。不能因为自己以前的运动量不够，就贸然挑战高强度运动，这种做法是有待商榷的。

最近，在企业家等我们通常所说的“商界精英”中，将全程马拉松和铁人三项作为兴趣爱好的人日益增多。固然，这些高强度运动会给身心带来积极的作用，我也能理解训练结束后那种浑身舒畅的感觉，但是，从改善睡眠的角度看，此类运动并不一定都是积极有效的。

这种让人肾上腺素飙升、挑战自我极限的运动，本身可能就是造成脑疲劳的原因。这一点，从那些与运动不足无缘的顶级运动员也常有失眠困扰的情况中就可以看出。

话虽如此，现实中需要担忧“运动过度”的人恐怕只占少数。绝大多数睡眠质量差的人的主要问题是，没有养成坚持运动的习惯。所以，我们还是要在日常生活中少量多次地做一些适量的运动。

可是，每当我建议学员培养运动习惯时，经常会得到“我没有时间运动”的答复。虽然我心里想的是：既然有玩手机和打游戏的时间，那多少也会有点运动的时间吧，但是我并没有将这句话说出口。

若要在忙碌的生活中锻炼身体，最重要的不是从一开始就利用一整段完整的时间进行运动，而是要将运动融入日常生活。例如，通勤或跑外勤时走路的机会，就可以用来健走。

虽说只是走路，但是如果弓着背、低着头走路就达不到锻炼身体的效果了。走路时要注意挺直腰背，大步快走。当你试过就能明白，这个走姿能让胸腔打开，并且很好地锻炼胸肌和背肌，下肢肌肉能得到锻炼就更不言而喻了。

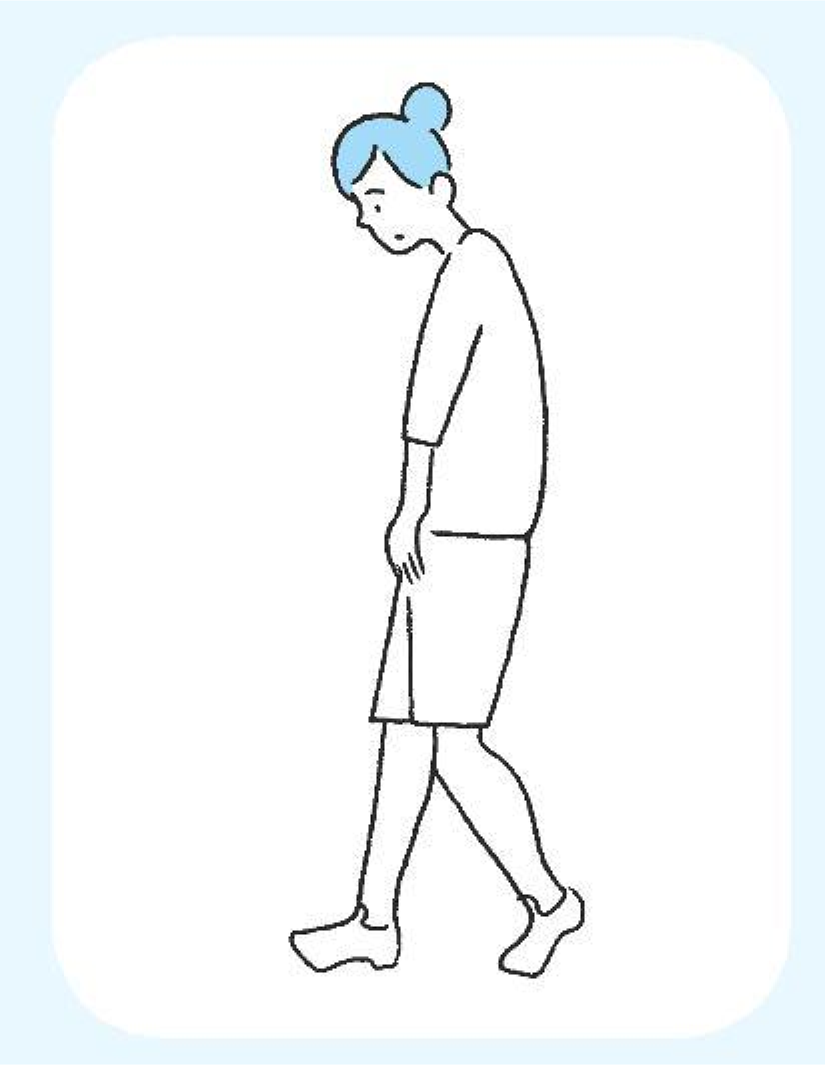
用正确的姿势走路是一种能够锻炼全身肌肉的有效的训练方式。这样做不仅能改善睡眠，还能减少赘肉，收紧肌肉，慢慢地改变我们的体型。

案头工作比较多的人，则可以在工作间隙经常转动肩膀。第3章中已经介绍过，久坐导致的驼背容易造成肩胛骨周边肌肉僵硬和横膈膜无法充分活动的问题，经常转动肩膀可以舒缓这些不适。

保持正确的走姿



挺直腰背，大步快走。



走路时不能驼背低头。

对于不太有走路机会的人，揉捏小腿肚也是有效的。前文中也提到过，小腿肚和心脏一样都发挥着促进血液循环的作用。所以当我们无法练习健走时，也可以通过揉捏小腿肚促进血液循环。

除此之外，我们还可以积极地利用爬楼梯等方式增加日常生活中的运动量。不过，同样地，爬楼梯时如果拖沓无力、低头驼背也会让运动效果减半。所以，我们爬楼梯时仍要保持腰背挺直、胸腔打开的优美体态。

保持良好的体态，也会让我们的心情变好。生活中保持优美体态的时间越久，相应地，精神也会变得越饱满。

习惯6　注重饮食营养，选择抗氧化食物

我的工作室还为有睡眠困扰的学员提供营养咨询服务。我们使用医师开发的检测试剂盒对学员的营养状况进行检测后发现，大多数人的营养状况都有问题。

在大多数情况下，他们缺少的营养都是维生素。通常，缺乏维生素与脑疲劳以及无气力症[3]、抑郁等心理失调有关。

很多人尽管摄入了足量的食物，但仍然会因为膳食不均衡而处于某种类型的营养失调状态。有的人忙到饮食主要依靠便利店的方便食品，因此难以从膳食中充分摄取人体必需的维生素和矿物质。

生活中过大的压力会大量消耗维生素，这也会造成人体的营养不均衡。营养物质摄入不均衡是睡眠质量差的原因之一。

那么，应该怎样改善日常饮食呢？

从营养角度考虑，理想饮食是100%自己烧菜、做饭且选用有机食物，但不能因此就让所有人都采用这种饮食生活。毕竟，对忙碌的商务人士而言这种方式并不可行。他们也不可能完全做到不去便利店买午餐，或不去快餐店吃午餐。

较为明智的策略是，在目前饮食生活的基础上，尽可能做出更好的选择改善营养状态。

例如：

在便利店里不像往常一样只买盒饭，而是为自己搭配一份荤素搭配的餐食。

午餐不再是只点一份拉面或盖浇饭，而是选择套餐。

每天选择不同的肉食来增加食物品种的变化，比如第一天吃了牛肉，第二天就吃鱼。

肚子有点饿的时候不吃其他零食，而改成杏仁、核桃等坚果。

增加吃蔬菜的机会。

用水和茶代替含糖饮料。

诸如此类的方法还有很多。说得更笼统一些，就是要思考“重视健康的人会怎么选择”并以此为标准选择饮食。这样就能逐步改善营养状况了。

不仅要注意日常餐食的选择方式，更重要的是积极摄取具有“抗氧化”作用的食品。[4]在工作等方面感受到压力时，人体会积累活性氧，进而使大脑发生氧化。我们将这里所说的大脑的氧化理解成与前文多次提及的脑疲劳问题类似的一种现象。具有抗氧化作用的食品可以预防这个问题。

大蒜（尤其是经过发酵的黑蒜）、苹果、黄绿色蔬菜、奇异果、芝麻及各类坚果、椰子油、彩椒等食物都具有抗氧化作用。还有，南非博士茶[5]也具有较强的抗氧化性，因此用它代替水和茶来饮用也是很好的。

我再介绍最后一个关于饮食的建议。迄今为止，我为很多学员提供过营养咨询服务。根据这些经验，我想向大家推荐的是很多人的膳食中都容易缺少的食品——动物肝脏。它富含维生素、蛋白质等营养，我个人认为它是“能够补充现代人饮食生活中缺少的各类营养的最佳食品”。虽然有很多人不爱吃，但我还是希望大家每周能设置1~2次吃动物肝脏的机会。



抗氧化作用强的食品

习惯7　睡前饮酒不助眠，饮酒时要喝下等量的水

虽然少量饮酒被认为有助于身体健康，但是饮酒过量却会造成睡眠变浅。所以为了提高睡眠质量，正确的做法是尽可能有节制地饮酒。

话虽如此，人总会遇到一些（比如工作上的应酬等）不得不喝酒的情况。而且，偶尔喝点酒释放一下压力也是可以的。

因此，我们要学会不给身体造成负担的聪明喝法。

我要最先指出绝对不建议的喝法——睡前饮酒，也就是为了助眠而喝酒。

在有睡眠困扰的人中，有的人会说自己“不喝点酒就睡不着”。就算你有这种情况，也绝对不要在临睡前饮酒。摄入酒精后更容易睡着的现象确实存在，然而，这并不是正常的入睡。请将这种情况想象成是大脑被酒精麻痹后出现的一种类似昏迷的状态。因为这不是真正的睡眠，所以在半夜里酒精逐步代谢后，我们就会清醒过来。虽然有的人觉得自己“喝点酒才睡得着”，实际情况却是喝酒造成了睡眠变浅。

而且，酒精还具有脱水作用。之前也说过，脱水对身体器官伤害最大的就是大脑。因此，这也是酒精带来的一个不容忽视的风险。

并且，如果我们在临睡前摄入了酒精，等进入睡眠状态后，肝脏仍要为了分解酒精而不停工作。这样一来，好不容易睡着了却无法消除身体上的疲劳，结果就是白天依然会感到疲劳和困倦。

临睡前饮酒的习惯会积累大脑和身体的疲劳，睡眠质量会因此不断下降。于是，为了让自己睡着就需要更多的酒精。所以，睡前饮酒会让人产生酒精依赖症。

如果你有临睡前饮酒的习惯，我希望你务必戒掉。就算不是睡前饮酒，喝完酒后马上睡觉也不是一件好事。喝完酒到睡觉，要间隔1小时以上，尽量间隔2小时，给酒精以分解和排出的时间，这样睡眠才会变深。

另外，我非常希望你能养成饮酒时的好习惯——一定要喝等量的水。威士忌等烈酒自不必言，啤酒、红酒、清酒也一样，只要喝了酒就要一起喝下等量的水。

在喝酒的同时喝水，不仅能防止酒精造成的脱水，还能帮助身体更轻

松地分解和排出酒精。我们可以期待这种方法带来的预防饮酒过量的效果。

习惯8　晚餐时不摄入过多的碳水化合物

我常听正在实践浓缩睡眠法的学员说："自从晚餐不吃碳水化合物后，我睡得可好了。"

限制摄入碳水化合物的饮食习惯流行起来之后，越来越多的人开始控制起了米饭和面食等碳水化合物的摄入量，但他们的主要目的是减肥。

从睡眠的角度看，晚上摄入过多碳水化合物也不是一个很好的习惯。这是因为，分解碳水化合物有一个漫长的过程，如果临睡前摄入较多的碳水化合物，那么与酒精的情况类似，内脏必须在我们睡觉的时候继续"上夜班"，导致睡眠变浅。

而且，摄入碳水化合物造成的血糖值升高，以及因分解碳水化合物需要消耗维生素而造成的维生素缺乏，这两点也会给睡眠带来负面影响。因此，对我们来说，为了保证较高的睡眠质量，晚餐时不摄入过多碳水化合物是一个很好的选择。

但是，也不必因此就把碳水化合物当成"眼中钉"。

每个人都有自己的生活方式和饮食偏好。有的人觉得晚餐时还是想吃点米饭，而且有时候我们也会和朋友或家人一起去咖喱饭或乌冬面做得很好吃的店里吃晚饭。

没有必要勉强自己完全不摄入碳水化合物，只需注意不要摄入过多的碳水化合物，做到"不添饭""不多盛饭"即可。

还有一点也和酒精的情况类似，就是注意摄入碳水化合物后需要间隔一段时间才能睡觉。最晚也要在就寝前的3小时吃完晚餐。如果有时候不得已吃得晚了，可以少量地吃一些易于消化的食物。

习惯9　洗澡时间应在睡前90分钟

洗澡可以帮助我们改善血液循环，缓解压力。而且，因为洗澡可以有效提高睡眠质量，所以我希望你不只是冲澡，而要养成悠闲泡澡的习惯。

想要提高洗澡的效果，就要注意洗澡的时机。最理想的时机是就寝的90分钟前。

这与人的入睡机制有关。在第4章中我也介绍过，顺利地入睡需要降低人体的深部温度。在入睡的过程中，人体的深部温度是在下降的。如果我们所处的环境无法让人体的深部温度顺利降温，就会出现入睡困难的情况。人在刚洗完澡的时候身体很热，深部温度当然也是非常高的。在这之后，人体的深部温度还需要过一段时间才能下降。所以，刚洗完澡就睡觉是无法迅速入睡的。

因此，洗完澡后尽量等90分钟，最少也要等60分钟，让深部温度降下来再准备睡觉。

但人们总会有回家晚而无法做到洗完澡等90分钟才睡觉的情况。这种情况就需要我们改变洗澡的方式，泡澡的时间要短（10分钟以内），并且水温控制在40℃以下。这样体表温度不会上升过高，深部温度也容易降下来，这样就可以缩短睡觉前的等待时间了。除此之外，还可以选择在淋浴的同时泡脚的洗澡方式。

洗完澡后间隔90分钟再睡觉也许比较困难，但是对以往习惯于“洗完澡就睡觉”的人来说，还是要培养“洗完澡不立刻睡觉，给大脑冷却的时间”的意识。我们有意识地留给大脑冷却的时间后，就能真实地感受到入睡过程变得顺利了。

这里附带提一下学员G的情况，她接受了我关于调整洗澡时间的建议之后，获得了意外的收获。G有一个年幼的孩子，以前她会要求孩子洗完澡马上就去睡觉，但是孩子总是很难迅速睡着。

后来她对我说：“我按照您的建议，让孩子先洗澡再吃晚饭，然后过一段时间再睡觉，现在孩子能马上睡着了。”

在听这段话的时候我意识到，很多习惯洗完澡就睡觉的人，可能小时候受到的管教就是“洗完澡趁身体还没发凉赶紧睡觉”，而在他们长大成年之后仍受此影响。从脑科学的角度看，入睡的理想时机正是洗澡后大脑“发凉”的时候。

我希望大家都能把握好洗澡的时间点，并且采取有效的洗澡方式。

习惯10　调理肠道，改善睡眠

前文中也提到过，肠道被称为“第二大脑”，并且与大脑机能、心理机能密切相关。肠道会影响作用于大脑的各类神经递质和激素的产生。其中，与睡眠密切相关的是血清素和褪黑素。

俗称“幸福激素”的血清素具有舒缓压力的作用。当肠道环境恶化造成血清素分泌水平下降时，我们就会变得焦躁不安，严重时甚至会患上抑郁症。理所当然地，我们会更容易积累脑疲劳。

所谓褪黑素，就是“睡眠激素”。它是我们入睡快、睡得深必不可少的激素。如果肠道健康恶化而使褪黑素水平下降，就会导致睡眠质量下降。

除此之外，肠道还会对血液循环产生很大的影响。因为肠道承担着吸收我们摄入的营养，并将这些营养渗透到血液中以便血液将营养输送到全身的作用。

也就是说，肠道关系到“浓缩睡眠”3大要素中的2个——消除脑疲劳和改善血液循环。为了改善睡眠，我们也要养成调理肠道状况的习惯。具体来说，有以下2个习惯。

1.用蒸汽毛巾热敷肠道

2.按摩肠道

1.用蒸汽毛巾热敷肠道

对大部分来说，做到这一点毫无难度。就像舒缓头部、眼睛、脖子的时候一样，只要用热毛巾捂热肚子就可以了。

寒冷季节自不必说，我让学员即便在酷热的日子里也要进行肠道热敷，得到了诸多良好的反馈——“很舒服”“呼吸变深了，感觉很放松”。这说明有很多人不论在什么季节，他们的肠道都有可能受凉而不能积极活跃地运作。

这一既简单又能快速出效果的习惯，请你务必尝试。

2.按摩肠道

按摩肠道需要先从确认腹部的硬度开始。首先请看下一页的图，假设

人的肚子上有这8个点，我们将从①到⑧依次按压。

双手交叠，用食指、中指、无名指这3根手指轻柔按压。先是右侧的腹股沟（①），接着是肚脐的右侧（②），然后是右侧肋骨下方1厘米处（③）……像这样依次按压下去，如果有感到僵硬或疼痛的地方，就要记住这个点。

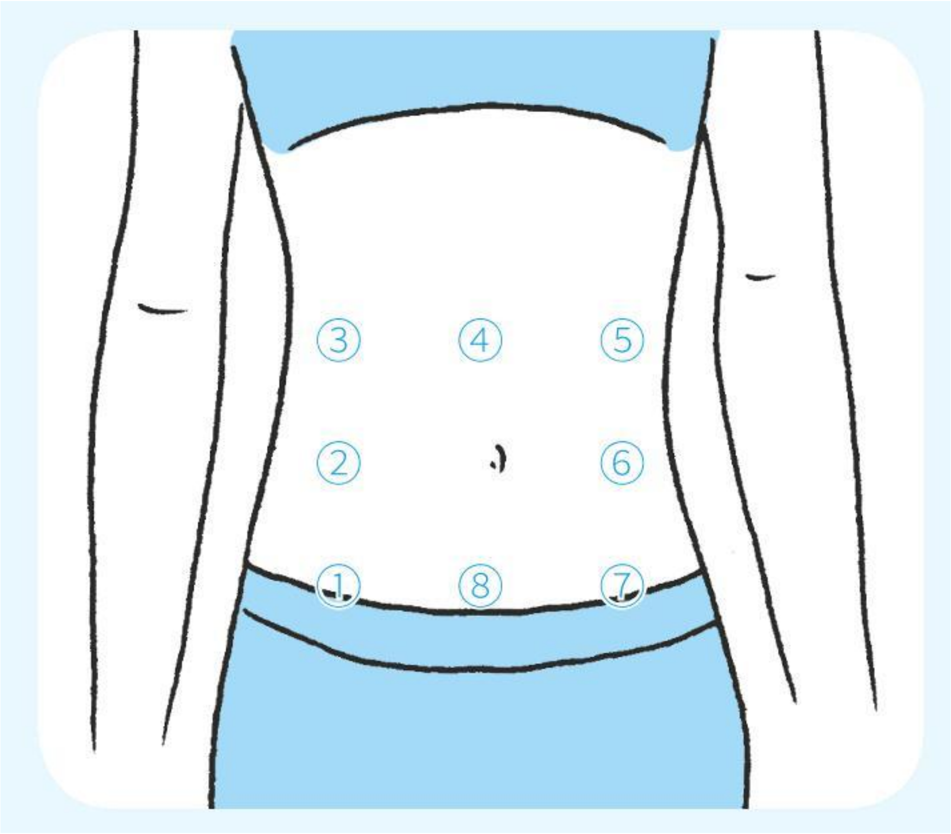
按压心窝处时，很多人都会感觉僵硬或疼痛。压力比较大的人更容易在这个部位上出现僵硬的情况。容易腹泻或便秘的人经常出现的情况是在按压左侧的腹股沟处（⑦）时感到疼痛。

确认完腹部的硬度后，就要开始按摩了。顺序和刚才一样，从①到⑧依次按摩。按摩时同样也是双手交叠，使用3根手指。

开始时，在缓缓吸气的同时按压10次。按摩时的手指动作就像挖泥土一样，轻轻地晃动皮肤。不需要用很大的力气，尤其感到疼痛时更不需要用力。

然后，在呼气的同时，用相同的方法按压10次。吸气时10次，呼气时10次，以此为1组，一共做3组。

肠道按摩



用3根手指按①到⑧的顺序，一边吸气一边轻柔按压10次，再一边呼气一边轻柔按压10次。

按摩结束后，再次按压刚才觉得僵硬或疼痛的部位，应该可以感到与之前相比变得柔软了。这说明肠道的状况有所改善。

如果有人没有感受到变化，那就说明僵硬的情况非常严重。但也不必为此感到焦急，只要每天坚持按摩即可。

刚洗完澡身体还暖和的时候最适合做这个按摩。

调理肠道的主要目的是提高作用于大脑的各类激素的分泌水平和促进血液循环，但除此之外还有其他功效。

例如，排便状况肯定会变好，而且易受凉、易肥胖的体质也会逐渐发生转变。当我们出现过度疲劳等情况时，免疫力会有所下降，这时我们还

可以期待调理肠道带来的恢复免疫力的效果，所以我希望你一定要养成这个习惯。

习惯11　用读书取代深夜看电脑、手机的习惯

有很多人在睡前，进了被窝后还在玩手游、看视频、确认邮件，甚至还有人会把工作带回家，经常到了深夜还在用电脑工作。

前文中多次提到，手机、平板电脑、电脑发出的蓝光会给眼睛带来一定负担。蓝光的不良影响有很多，其中与睡眠相关的问题是，蓝光与白天的光线是相同的。

在即将睡觉的时间段里，如果眼睛接收大量白天的光线，大脑就会产生“现在是白天”的认识，然后进入清醒状态下的活动模式。

一旦大脑进入这个状态，即使我们闭上眼睛准备睡觉，仍需要一定的时间才能让大脑切换到睡眠模式。结果就是，我们会出现入睡困难和睡眠变浅的情况。

之前也提到过，我会让学员监测睡眠的深浅。看了他们的数据后，我会问他们睡眠很浅的夜晚是怎么度过的，一般都会得到这样的答案：“睡前一直在用电脑工作”“在床上玩手机”。为了让自己酣然入梦并拥有深度睡眠，睡前要尽可能不让眼睛接触到蓝光的辐射。这就需要我们远离手机、平板电脑、电脑。

但是也不需要因此变得特别神经质。不管是设置闹钟还是听音乐，都需要用到手机。浓缩睡眠法还推荐用手机上的应用程序监测睡眠深度，所以并不是说“晚上绝对不要看手机和电脑”，这也不现实。我们应该做的是，改变度过夜间时光的方式，将以往用于玩手游、操作电脑的时间，换成不需要被蓝光照射的其他事情。

比如，我们可以养成睡前阅读的习惯。现代人与互联网连接的时间越来越多，可是用于读书的时间相应地减少了。如果能在改善睡眠的同时增加阅读量，那么这个习惯将对我们的人生产生很大的积极作用。

除了阅读，我还推荐书写。我们可以将睡前的时间用于在笔记本上写日记。

我在第2章中推荐了一些应对脑疲劳的方法，比如“输出不安→改写不安”、冥想以及边听音乐边放松、感谢等。这些活动也不会接触蓝光，所以非常适合在睡前进行。

加上之前介绍过的拉伸运动和消除视疲劳的按摩等方法，度过夜晚时光的方式非常多。

我认为，造成一些人不知不觉间直到深夜还在看手机、看电脑的原因中，应该有即便回到家也没有切换到生活模式这一点。有的人回到家后还是不放心工作上的事，他们想和工作以及与工作有关的事保持关联，所以就会出现手机、电脑不离手的情况。

如果是雇员，还可能在工作与生活两种模式之间比较顺利地切换。但是在企业经营者和个体工商户中，存在许多“24小时工作模式”的人。

无论工作有多忙，一回家就应该切换模式，享受生活。如果实现了这种模式的切换，自然就能减少深夜还在看手机、看电脑的情况。这样，睡眠质量也会变好，还能提高第二天的工作表现。从长远来看，这么做能让我们的工作更出色，这一点是不言自明的。

为了顺利地实现工作与生活之间的模式切换，我希望大家能有效地运用冥想和听大自然音效等放松方法。

本章介绍了11个帮助我们提高睡眠质量的习惯。关于“为了实现‘浓缩睡眠’我们该如何度过理想的一天”这个问题，我想大家的脑海中应该有一个大致的印象了。

但是，并不需要一次把这里介绍的所有方法全都实行。首先，可以只做2个或3个，或者只做1个也没问题。请选择自己觉得容易做到的或者看起来还不错的，先试着做起来。尝试了新的生活习惯后，如果感觉到给睡眠带来了积极影响，你就会想进一步改善生活。等到这个时候，再去尝试其他新习惯即可。

在不勉强自己的情况下，一步一步地去实现“浓缩睡眠”吧。

[1]　在日本各种介绍热水制作方法的文章中比较普遍的做法是，将自来水或矿泉水煮至沸腾，再凉到50℃左右，这样的热水既富含各种人体所需的矿物质又易于人体吸收，被认为具有美容保健功效。——译者注

[2]　午间小睡，又称“power-np”，指15～20分钟的短时间睡眠，该词是美国康奈尔大学心理学教授詹姆斯·马斯（Jmes　Ms）在其著作Power　Sleep

中将np（日间小睡）和power-up结合后提出的。——译者注

[3]　又称“无气力症候群”，是指对自己应该做的事情（如学习、工作等）缺乏兴趣、热情、积极性的状态。——译者注

[4] 以下仅为作者个人观点。——编者注

[5]　南非博士茶也称路易波士茶（rooibos　tee），仅生长于南非开普敦附近的赛德伯格山脉，是一种无咖啡因饮品。——译者注

卷末附录　实践并坚持“浓缩睡眠法”，还需要做什么

“浓缩睡眠”的养成非一日之功

至此，我们已经对实现“浓缩睡眠”的基本方法进行了说明。

1.消除脑疲劳

2.改善血液循环

3.调整睡眠环境

我们应当以上述改善睡眠的3大要素为目标，改变生活习惯、改善大脑和身体的状况让自己既能睡得深，又能神清气爽地醒来。并且，我们还要调整和维持最适合舒适睡眠的环境。这些都需要我们持之以恒地实践。

在此前介绍的方法中，有很多方法能让我们取得立竿见影的效果。然而，真正地实现“浓缩睡眠”——在有限的时间里获得高质量睡眠、提升工作和学习的表现、增加可自由支配的时间——是需要一定的时间积累的。

除此之外，即使我们在一段时间里因为保持了良好习惯而提高了睡眠质量，仍然需要谨防一不小心回到原来的生活习惯，继而引发“反弹”。

实施睡眠改善的过程中最大的障碍是早晨无法从床上起来。所以，我将在附录中介绍几个能让我们轻松实践并坚持“浓缩睡眠法”的技巧，以及一些自我唤醒的小窍门，以便我们能在早上舒舒服服地起床。

持续监测睡眠深度，以防反弹

减肥时一定要做的事就是监测。即便我们努力控制饮食和坚持锻炼，如果不对其成果进行监测，则会降低努力的积极性。哪怕成功达到减重的目的，一旦因为放松警惕而放松了对体重的监控，减肥的意识就会变得淡薄，结果就是体重会轻易地反弹回去。

同样的原理也适用于睡眠改善。通过改变生活习惯、调整睡眠环境，逐步加深睡眠深度，我们会体验到成就感，并设法维持业已提高的睡眠质量。为了达到这些目的，我们需要能够监测和记录睡眠质量的工具。

所以，我希望大家能够灵活运用智能手表、运动手环等设备监测睡眠深度。

关键在于，要使用同一个工具，持续地对睡眠进行监测。

“浓缩睡眠法”实践过程中的一大乐趣，就是亲眼看到自己的睡眠图表如同挖掘土地一样，一点一点地向下加深。而当睡眠变浅的时候，我们可以通过回想起“我昨天用电脑工作到了深夜”察觉到问题所在。

还有，当我们偷懒没做拉伸或深蹲运动的时候，如果其负面影响以图表的形式展现在我们的面前，我们可能就会重新燃起锻炼身体的热情。

制定晨间日程，培养早起习惯

有很多人会觉得：“我确实很想改善睡眠，可是早上怎么也起不来。”在实现浓缩睡眠之前，最让我痛苦的事就是早上起床。所以，我非常理解那些心里想着“哪怕多睡1分钟也好”而屡屡按下手机闹钟“稍后提醒”的人的心情。事实上，多睡一会儿并不会减轻疲劳，也不会让人起床时神清气爽。即便如此，很多人仍然会拖到最后1分钟才起床。

如果他们安排了早上出去钓鱼或打高尔夫球等日程计划，我想他们还是能够早起的。为了搭乘清晨的航班去旅行，哪怕平时7点起床的人也会在黎明时分起程。

我有时会受到企业经营者的邀请进行演讲，这些企业家经常从早上5点起就开始活动了。企业家群体里原本就有很多人喜欢早起，而当有诸如讲座等聚会的机会时，即便没有早起习惯的人也不得不早起。

早上能否早起，与其说是睡眠是否充足的问题，倒不如说是个人意志力的问题。哪怕是平时意志力比较薄弱的人，如果早上安排了日程，尤其是约了人的时候，一般也能起床。这是由于人们会害怕违背诺言而导致的信任丢失，这种害怕的心理成为起床的强制力。

当然，如果制定的是自己满心期盼的日程，我们自然能高高兴兴地起床了。

所以，作为一种实现早起目的的方法，我们可以尝试安排早上的日程。因为有了日程安排就能起床，这个道理非常简单明了。

例如，最近在商务人士中兴起了“朝活”的潮流。“朝活”包括清晨的读书会、学习会、研讨会等活动，除此之外还有符合自己兴趣爱好的各类活动。读者也可以尝试参加此类聚会活动。

更好的方法是自己当“朝活”的组织者。如此一来，活动的主题一般会是自己感兴趣的领域，而且因为自己是组织者，就不能迟到或缺席。

喜欢运动的人可以与好友相约一同去健身房，相约晨跑也是不错的选择。

制定晨间日程的关键是，尽可能安排需要与他人约定的活动。

也许有人会觉得，自己好不容易起个大早还是更愿意独自阅读、学习，或者整理房间、做做家务，甚至干脆早点出勤去工作，哪怕锻炼身体也还是一个人更快乐。如果是这类人，他们会更愿意制定诸如“5点起床读书”“6点起床并在上班前健走”等日程安排。这样的日程安排也是可以的，可问题是“与自己的约定”容易缺乏强制力。

我的学员中就有这样的情况，我要求他们制定晨间日程，有的人会说：“那我就早点起来工作吧。”还有人会说：“那我就把早上的时间用于兴趣爱好吧。”但遗憾的是，除非你是一个意志格外坚定的人，否则这种“与自己的约定”难以持之以恒。

因为就算5点的时候闹钟响了，我们也会给自己找到各种借口：“好困啊，要不今天就算了吧”“昨天睡得太晚了”，然后又安心地睡起了回笼觉。因此，可以这样认为，现实中想要凭借“与自己的约定”培养早起的习惯，是极其困难的。

我们可以先培养早起的习惯，然后再尝试独自一人充分利用时间。而培养早起习惯的聪明做法就是建立与他人的约定。

看到这里或许有人会想：“怎么可能每天早上都和人相约呢？”确实如此，但这不是问题。因为，我们本来就不需要立即开启每天早起的生活。

我更推荐的方式是，每周选1天，在这天的早上安排晨间日程。比如，每周参加1次晨间学习会，这样不会产生很高的心理门槛。即使每周只能早起1天，那也是一种成功的体验。

对于那些以往每天都要睡到不得不起床的人来说，如果有一天他早上5点起床，并且之后的一整天都充满活力，那就等于晨间日程有了成果，

他将从中收获小小的信心。

而这种每周早起1天的生活如果能坚持1年，又会发生什么情况？他将产生相当大的信心，并发自内心地觉得："我是个能早起的人，而且早起开展活动让我心情舒畅。"在这之后，逐渐增加早起的天数就可以了。

总之，先要积累小小的成功体验。为了实现这个目标，我们可以尝试和别人约定在早上一起做某事。我自己也组织了晨跑和晨间健走的活动。

除此之外，我们还可以利用网络社交平台帮助实现早起。尽管社交网络的强制力是较为欠缺的，但仍有一定作用。

前文中也提到过，我在LINE上建立了群组，用于在清晨与我的"毕业生"们互道早安，他们已经学习过"浓缩睡眠"的理论并已付诸实践。群名是"5点起床打卡群"，正如群名那样，5点左右就有起床的群成员开始发送类似"早上好。今天也要一起加油"的内容。

群成员里有时会有人说："最近有点懒，不太想早起了……"但是，当他们看到其他成员依旧每天5点起床，并且一副精力充沛的样子，他们就会产生"我自己也要努力"的念头。有时候，老成员还会因新成员的积极性而受到鼓舞。

这个群组的存在，成为许多人坚持早起的心理支柱。

如果周围有其他想要培养早起习惯的人，可以建立类似这样的群组，或者每天早上在社交网络上发布内容来替代早安的问候，这也是一种不错的方法。

就算达不到相互监督、相互提醒的效果，只要有愿意和自己一起朝着同一个目标共同努力的伙伴，就能够帮助我们坚持下去。所以，读者也可以考虑请周围的人，比如家人和朋友，共同参与浓缩睡眠法的实践。

培养早起习惯的秘诀是，不能只依靠自己一个人的力量，而要灵活运用人与人之间的联系、寻求他人的帮助、与他人协作。

助你早起的8个小技巧，避免"回笼觉"

"浓缩睡眠"的直接目标是短时间内获得高质量睡眠、增加可自由支配的时间、提高工作表现、让人生更加丰富多彩。

好不容易很早就醒来了，结果发现时间还早而又睡了一觉，这样就失去了改善睡眠的意义。当然，提升睡眠质量让自己睡得更深之后，早上自然能够神清气爽地醒来。但从另一个角度看，早上能否准时起床，在一定程度上也决定了我们在夜晚能否顺利入睡。所以，早起对浓缩睡眠的实践和坚持有着重要的意义。

此前已经介绍了几种有效的、能让我们坚持早起的习惯。可是，哪怕实践了这些方法，人类还是容易在回笼觉的诱惑面前败下阵来。所以我们需要多手准备，让自己挣脱陷阱。

在这里我将介绍一些能让我们早起的小技巧。

1.重新确认回笼觉并不具备意义

睡回笼觉确实能让人感觉很舒服。但是，除此之外，它还有其他意义吗？

假设我们在第一次醒来时发现离上班时间还有一段时间，然后觉得自己“还没睡够”而睡了回笼觉。在这种情况下，我们会睡到最后一刻才醒来，那么我们会因此觉得自己“睡够了”并感到满足吗？事实并非如此。结果只可能是，迷迷糊糊地醒来，慌慌张张地整装。回笼觉对提高睡眠满意度并没有帮助。

事实上，回笼觉绝不是高质量睡眠。在睡眼惺忪地醒来之后，又睡了一个迷迷糊糊的觉，这对消除大脑和身体的疲劳并没有太大的意义。以饮食为例，回笼觉就如同吃了没有营养的零食。它确实能带来感官上的快乐，但也仅限于此。

我们应当认识到：回笼觉既不能消除我们昨天的疲劳，也不能提升我们今天的表现。

2.闹钟要设置在容易苏醒的时间点

在手机的闹钟应用程序中，有一些可以监测睡眠深度，并在我们的睡眠转浅之时用闹铃唤醒我们。它能在10～45分钟的时间范围内（该应用程序推荐的是30分钟），找准用户睡眠变浅的时机唤醒用户。也就是说，由于我们在更易苏醒的时间点被闹铃唤醒了，这样就容易抵住回笼觉的诱惑

了。

人在深睡的时候听到吵闹的声音会产生不愉快的情绪。所以闹钟设置在容易苏醒的时间点的另一个优点就是可以减轻这种不愉快的情绪。

3.用呼吸法唤醒自己

能让人放松入睡的是深长的腹式呼吸。与此相对应，能够唤醒自己的是浅而快的呼吸。因此，睡醒之后，可以发出“哈、哈、哈”的声音并快速呼吸，这样的呼吸方式能让交感神经兴奋，从而更易清醒。还有，中午昏昏欲睡时，我们也可以使用这个小技巧来让头脑清醒，以便更好地投入工作。

4.活动肌肉

我们的身体会因收紧肌肉而从放松状态转入紧张状态，进而清醒。因此，醒来后可在被窝里活动肌肉。

首先，从手部活动开始。手指张开后再握拳，重复做几次。

其次是足部。动作和手部活动类似，重复脚趾张开、收起的动作。因为足部的活动比手部困难，所以能起到更强烈的激活作用。

再次是仰卧状态下的拉伸运动。抬起一条腿，弯曲膝盖并将膝盖往胸的方向拉近。双腿都要做。

最后，在床垫上左右转动身体。

做到这一步时，我们应该已经相当清醒了。最后，伸个懒腰就起床吧。

5.说话

大部分人都有过这样的经验：被电话吵醒后，刚开始还有些迷迷糊糊，但是在说话的过程中，头脑逐渐变得清醒。其实，说话也具有唤醒作用。

所以，要培养一睡醒就说话的习惯。

因为早上是一天的开始，所以我推荐大家尽量说出“早上好”“我今天也要努力”“美好的一天开始了”等积极正向的话语。

与家人同睡的人，可能会觉得将这些积极正向的话语说出口，是一件挺不好意思的事。如果这样，说“好，我要起床了”也是可以的。

但是，请不要选择诸如“哎，真不想上班啊”等消极负面的话语。

6.按摩

第2章中介绍了能够消除脑疲劳的头部按摩法。

用略感酸痛的力度按摩头部，可使睡意消散。

除此之外，实在困得睁不开眼的时候，用第2章介绍过的消除视疲劳的按摩法也可以有效唤醒自己。按摩时同样需要用稍强的力度。

7.火速离开床铺

如果感觉自己实在太想睡回笼觉了，这时就要火速离开床铺。

最坏的情况可能就是翻滚到床下方的地板上继续睡回笼觉，或是躺在沙发上又睡着了。即便如此，一旦我们离开了床铺，就有很大的可能性变得清醒。

8.想象自己想做的事

人在刚睡醒头脑还迷迷糊糊的时候，意识还未被充分激活。想象自己想做的事，就是一种利用人的这种状态达到唤醒目的的方法。我们要做的是，预先将之后想达成的目标、想做的事情写在笔记本上，并放置在枕边，睁开眼后立刻翻看这部分笔记。

人在意识完全清醒的状态下，即使设立了目标，还是容易出现自我怀疑。假设我们设立的目标是“年收入达1亿日元”，清醒时会出现的想法就是“这不可能实现吧”。

但是，人在刚醒来思想还未充分启动时，并不处于沉着冷静、对事物持怀疑态度的状态。所以，“年收入达1亿日元”这种念头也可能很顺利地进入我们的大脑。因此，我们会觉得这个目标真的可能实现，甚至可能不由自主地想象达成目标的路径。如此一来，我们的内心便会逐渐雀跃起来，从而进入兴奋状态并彻底清醒。

至此，8个小技巧全部介绍完毕了。当然，我们不需要全部做到，只

需要选取其中几个帮助自己挣脱回笼觉的陷阱。

我自己也会有早上醒来时觉得“好困啊”“还想再睡会儿”的情况。这时我的脑海中就会回想起，我那擅长早起的祖母的口头禅：

“早起还是晚起，都一样困。”

她的这句话给我留下了深刻的印象，至今仍能激励我早起。不睡回笼觉、养成早起习惯的基础就建立在这个观点之上。

设定晨间生活程序，每天沿既定路线前行

假设我们成功地战胜了“还想再睡会儿”的诱惑，并且好不容易从床上爬了起来，为了顺利地开展接下来的活动，就需要另一个习惯的帮助了，那就是设定晨间生活程序。

预先设定好从起床到出门前的行动“路线”，每天早上只需按部就班地采取同一行动顺序即可。

例如：

1.起床

2.拉开窗帘

3.上厕所

4.刷牙、洗脸

5.更衣

6.饮水

我们可以采取类似的方式，给自己预设早上的行动顺序。

每个人在刚起床后，都要经历一段由困意导致的大脑无法灵活运转的时段。这时，大脑会因为搞不清“接下来该做什么”而出现混乱。

大脑从迷惑不解的状态到逐渐清醒或在做决策时，需要消耗一定的能量。如果能量不足，就会出现大脑供血不足的情况，而这又会进一步加重困意，甚至一不留神就有可能败给回笼觉的诱惑。

基于这一点，如果预设好起床后的既定行动路线，即便大脑一时无法运转，我们仍能不假思索地采取行动。而后，在行动的过程中，大脑及全身的血液循环逐步好转，困意由此消散，我们便能彻底清醒了。

或许已有很多人在践行“设定晨间生活程序”“每天沿袭既定行动路线”的习惯了。有的人可能并没有意识到自己已设定了“生活程序”，只是看到这里就回想起“这么一说，我每天出门前的生活程序确实是一样的”。

越是经常赖床、睡懒觉的人，越是需要在极其有限的时间内整装完毕。所以，这类人反而可能已在不知不觉中形成了系统化的生活程序。

还有一种情况：夫妻二人不仅都要早起上班，还必须帮孩子整装后将其送去幼儿园。对这样的双职工家庭来说，早上这段时光的手忙脚乱宛如“战时状态”。正因为如此，他们在决定早晨的生活程序时，可能已经具体到每一分钟了。

如果你已经有自己的生活程序了，就请继续运用下去。只要将原本用来让自己可以睡到出门前最后1分钟的系统化生活程序，有效地运用于早起的目的上即可。

假如我们比平时提前30分钟起床，然后按照既定生活程序完成出门前的准备工作，这样我们便能从这清晨的片刻时光中心生从容。带着这样从容的心态开始新的一天，不仅会给工作表现带来积极的影响，还会顺理成章地激发第二天的早起动机。

不能天天都成功早起也没关系

我的学员I是一位保险公司的销售人员。他的工作非常辛苦，不仅永远在追求业绩，还要用心经营客户关系。他想在繁忙的日常生活中，有效地运用清晨时光，所以3个月前参加了“浓缩睡眠”的课程。

以前，他每天早上8:00起床。现在，他将闹钟设定在早上5:55。他每天在0:00—1:00之间就寝，所以睡眠时长为5~6小时。

自从开始早起，I就能自由支配早上6:00起的1~2小时了。在这段时间里，他能将精力集中于重新审视这一天的工作安排、设定工作目标等一系列思考活动上。他的工作表现也因此得以顺利提升。

话虽如此，其实I并不是每天都5:55准时起床。他告诉我：“我还不能100%做到。现在每周大概有5天可以准时起来。剩下2天，因为会喝点小酒……这时我就会想‘要不今天就算了吧。’”

所以，他也会有因为喝酒等原因，次日清晨无法准时起床的情况。但是，他一周7天中已经有5天可以准时起床了。结果就是，I的工作表现切实地提升了。虽然他嘴上说的是，他要争取做到每天准时起床，但是我可以感觉到他对现在的成果还是相当满意的。

为了防止在“浓缩睡眠”的实践过程中发生因挫折感而放弃的情况，我们需要具备灵活的思维方式。有时早上无法准时起床，并不等于失败。

读者在现实生活中不必立刻执行每周5天早起的计划，哪怕每周只有1天成功早起，这也是进步。不管这个进步有多小，只要我们切实感受到进步，就能激发前进的动力。我们大可不必在初始阶段就将目标设定为“理想的睡眠”，只需在为实际的成果感到欣喜的同时，逐步改善睡眠即可。

I还对我说过：“我原来先入为主地认为不睡满7小时就没法好好工作。但是听过您的讲课后，我的想法变了。我现在不再有‘一定要睡满几小时’的想法了。”

当我们通过掌握“浓缩睡眠”的理念，消除了对睡眠的固化认知后，度过一天的方式也会发生转变。比如，曾经或许会因为某一天睡眠不足而认为自己将会虚度这一天，但现在却认为应该努力去做力所能及之事，就像这样，思想上的转变会带来行动上的改变。如此一来，这一天的夜晚就能安睡，这便形成了一个良性循环。

晚上睡得好的人，白天清醒时也能高效工作；白天积极活跃的人，晚上入睡时能顺利进入深度睡眠。高质量睡眠和高效工作，始终因这个循环而保持连接。

不管是白天还是夜晚，在每一个时间段里，我们都应选择更好的行动方式。好习惯的循环往复，终将帮助我们实现“浓缩睡眠”。

结束语

迄今为止，我观察过许多学员，他们都是浓缩睡眠法的实践者。

让我感触颇深的是，他们中的很多人对待生活的态度因睡眠而发生了转变。在他们的睡眠质量提升之后，工作表现的提升自不必说，但改变还不止这些。

有的人找到了真心热爱的事业。

有的人因此而改行了。

有的人奔赴海外，寻求全新的事业舞台。

有的人创业了。

有的人一改往日工作狂的作风，找到了自己的兴趣爱好。

有的人开始懂得珍惜与家人相处的时光。

虽然发生在每个人身上的变化各不相同，但是他们有着共同的特征：带着更为充实的内心，成功地迈出了通往幸福的第一步。

浓缩睡眠法的直接目的是改善睡眠。如果能在有限的时间里获得高质量的睡眠，不仅身心状况会转好，工作表现也会提升。

如此一来，可由个人支配的时间也将变得充裕起来。我们能够拥有挑战新鲜事物的时间，并因此感到热情高涨。于是，消极心态自然而然地转变为积极心态，身体也会变得更健康。行动力也会因此提高，原本就有目标的人，可能会改变处理方式，从而加快目标的完成速度。

最为重要的是，身心协调将给我们的内心带来充实感。我们一旦拥有了充实的内心，就能尽情地享受人生。

即便我们的工作只是重复昨日之事，日子也过得平平淡淡，却仍能从中觅得生之喜悦。

浓缩睡眠法的理论学习和方法实践的最终目的是，实现只属于你的多彩人生。

或许，你会觉得这是一个太过远大的目标。为此我们要做的正是点滴积累本书介绍的各种小习惯。

我希望读者不过于追求完美，而是怀着轻松愉悦的心情，逐一尝试力

所能及之事。

愿此书能常伴在侧，为你带来裨益。

最后，特别感谢阅读至此的每一个人。

松本美荣

天生管理者